યોગ કૌસ્તુભ.

રચનાર.
નથુરામ પીતાંબરજી રાવળ.
તથા
વૈજનાથ મોતીરામજી ભટ્ટ.

પ્રગટ કરનાર.
પુરૂષોત્તમ કહાનજી ગાંધી.

"त्रिरुन्नतंस्थाप्यसमंशरीरं ।
हृदींद्रियाणिमनसासन्निवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेनप्रतरेतविद्वान् ।
स्रोतांसिसर्वाणिभयावहानि॥८॥"
श्वेताश्वतरोपनिषत्द्वि. अ.

"वेदेषुयज्ञेषुतपःसुचैवदानेषुयत्पुण्यफलंप्रदिष्टम्।
अत्येतितत्सर्वमिदंविदित्वायोगीपरंस्थानमुपै-
तिचाद्यम् ॥२८॥"
भ० गी० अ० अ०

શકે ૧૮૧૧—સંવત ૧૯૪૫.
કિંમત રૂ. ૧-૪-૦

આ પુસ્તક અમદાવાદ આર્યોદય પ્રેસમાં છાપ્યું.

ભૂમિકા.

આ વિચિત્ર બ્રહ્માંડ જે આપણી આગળ ભાત ભાતના ખેલ જગાવી રહ્યું છે, તેનું અવલોકન કરતાં જણાય છે કે, તેમાંના કેટલાક પદાર્થોમાં ચેતનધર્મ છે, ને કેટલાકમાં નથી. જડ પદાર્થોની સર્વ વ્યવસ્થા ચેતનધર્મવાળાને આધીન છે. ચેતનધર્મવાળાં સર્વ પ્રાણિઓ સુખને માટે પ્રયત્ન કરતાં નજર આવે છે. સુખની સમજ જ્ઞાનના પ્રમાણમાં ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. એક સ્થિતિ કે કાળનું સુખ બીજી સ્થિતિ કે કાળમાં દુઃખરૂપે જણાય છે, અને તેથી ઉલટું પણ બને છે. દેશ, કાળ, ક્રિયા, સંગ વગેરેને લીધે આપણા જ્ઞાનનું અવસ્થાંતર થયાં કરેછે, અને તેમ તેમ આપણી સુખની સમજમાં પણ ફેરફાર થતો જાય છે. એ આપણે પ્રત્યક્ષ અનુભવીએ છીએ. અરણ્યમાંનાં જંગલી માણસો જેમની દિનચર્યા જંગલમાંનાં પશુઓ કરતાં કાંઇ વિશેષ સારી રીતે વ્યતીત થતી નથી એટલે કે દેહના સંરક્ષણાર્થે આહારાદિક મેળવવામાંજ જેમનો ઘણોખરો વખત વપરાયછે, તેઓની સુખ બાબતની સમજમાં અને એક તત્વજ્ઞાની જે કે બ્રહ્મલોકપર્યંતના વિષય સુખને કાકવિષ્ટા—વિષ્ટાની પણ વિષ્ટા સમાન અતિ તુચ્છ જાણે છે, અને આત્મવિચારમાંજ પોતાનો કાળ યાપન કરે છે, તેનાર સંબંધના વિચારમાં જમીન આસમાનનો ફેર હોય તે વગર કહેજ સમજાય એવું છે. સાધારણ રીતે વિચાર કરતાં આપણને જન સમૂહના બે વર્ગ જણાય છે; એક શિક્ષિત, ને બીજો અશિક્ષિત. જ્ઞાનની ન્યૂનાધિકતાને લીધે તેઓના પરસ્પરના વિચારો ઘણીએક બાબતોમાં એક એકથી વિરૂદ્ધ હોય છે, છતાં કાળે કરીને શિક્ષિત જનોના વિ-

ચારોનું અનુકરણ અશિક્ષિતજનોએ કરેલું છે, એમ તવારીખ જોતાં આપણને માલમ પડે છે. એમ છે તો સુખની બાબતમાં તેઓની સમજ કેવી છે, તે આપણે અવશ્ય જોવું જોઇએ. શિક્ષિતવર્ગમાંના ભ્રમ, પ્રમાદ, વંચનેચ્છા, અને ઈંદ્રિયશૈથિલ્યરહિત પુરૂષો જેઓએ પોતાનું સઘળું જીવન સત્યાસત્યનો નિર્ણય તથા મનન કરવામાં કાઢયું હોય તેઓના વિચાર વિશેષ અનુકરણીય ગણાય છે. હરકોઇ મંડળમાંના આવા શિષ્ટ પુરૂષો જડ પદાર્થદ્વારા ઉપજતા સુખને ખરૂં સુખ કહેતા નથી એવા સુખને તેઓ માત્ર *સુખાભાસજ કહે છે, ને તમામ દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ ને યથાર્થજ્ઞાનસાથે પરમાનંદની પ્રાપ્તિને તેઓ ખરૂં સુખ કહે છે. આપ્ત જ્ઞાનીજનોએ પ્રતિપાદન કરેલા ઉક્ત પ્રકૃત સુખનું સ્વરૂપ, તથા તે મેળવવાના વાસ્તવિક ઉપાયો, તેમજ સુખાભાસનું તથા તેના ખરા ઉપાદાન કારણનું યથાર્થ સ્વરૂપ નહિ જાણવાને લીધે જનસમૂહનો ઘણો ભાગ પોતાના વિચારમાં ઠગાયાં જાય છે. જડ પદાર્થોના સંગથી આપણને કાયમનું સુખ મળતું નથી, અને તેના વિકારીપણાથી, સાતીશયપણાથી ને વિનાશીપણાથી આપણે વારંવાર કંટાળીએ છીએ, ને તેથી ઉલટું ધાર્મિક વિચારો તથા ક્રિયાઓના અનુષ્ઠાનથી, તેમજ સ્વરૂપજ્ઞાનના વિ-

---

* બહિર્પદાર્થોની વાસનાને લીધે જે બુદ્ધિ અસ્થિર તથા ચંચળ છે, તે ખરા સુખનો અનુભવ કરી શકતી નથી વાંછિત પદાર્થોનો લાભ થવાથી તેવી બુદ્ધિ માત્ર ક્ષણવાર સ્થિર થાય છે. તે વખતે તેમાં આત્મસુખનું પ્રતિબિંબ પડે છે તેથી પ્રાણિઓને તેટલો વખત સુખનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રતિબિંબિત સુખને સુખાભાસ કહેછે.

ચારથી આપણું મન શાંતિ પામે છે, અને ખરા સુખના સ્વરૂપનો આપણને અનુભવ થાય છે. સુખ દુઃખનું જ્ઞાન આપણને અંતઃકરણદ્વારા થાય છે. એ અંતઃકરણ શું છે, તથા તેનો શરીર જોડે કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે તે આ પ્રસંગે આપણે અવશ્ય વિચારવું જોઇએ.

અંતઃકરણની સામાન્ય વાસભૂમિ સર્વ શરીરમાં ને વિશેષ વાસભૂમિ * હૃદયમાં છે. તે બધી ઇંદ્રિયોને પ્રેરણા કરનાર તથા વેગ, સ્પંદન, આકુંચન, પ્રસારણ વગેરેને ઉત્પન્ન કરનાર તથા ઉત્તેજન આપનાર છે. ઇંદ્રિયો પોતપોતાના વિષયો ગ્રહણ કરી અંતઃકરણની સમીપ લઇ જાય છે, અને એ સમીપ આવેલા વિષયો અંતઃકરણદ્વારા જ્યારે વિવેચિત થાય છે, ત્યારેજ આપણને તેનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થાય છે. ઇંદ્રિયોદ્વારા ગ્રહણ તથા મનદ્વારા વિવેચન એ બંને ક્રિયાઓ થવામાં એટલો થોડો કાળ લાગે છે કે, તેનો ક્રમભેદ આપણે અનુભવી શકતા નથી. બધી ઇંદ્રિયો વર્તમાન કાળિક તથા સમીપસ્થ વસ્તુમાંજ

---

* સુષુપ્તિ અવસ્થામાં અવ્યક્તરૂપે એ અંતઃકરણ હૃદયમાં વિરામે છે, માટે તેનું તે વિશેષ આશ્રયસ્થાન કહેવાય છે. જાગ્રતાવસ્થામાં એ અંતઃકરણ મગજમાં પ્રધાનપણે વર્તે છે, માટે કેટલાક ગ્રંથકારોએ તેનું બ્રહ્મરંધ્ર સ્થાન કહ્યું છે. તૈજસનું વિશ્વસાથે કુંડલીની આગળ જોડાણ થાય છે, ને તેથી અંતઃકરણના સ્થૂળ ધર્મનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે; તેથી કોઇ ગ્રંથકારોએ અંતઃકરણનું નાભિસ્થાન પણ કહ્યું છે. વાસ્તવિક રીતે એ ત્રણેની સમજમાં ફેર નથી.

પ્રવર્ત થઈ શકે છે, અને અંતઃકરણ ભૂત, ભવિષ્ય તથા વર્તમાન એ ત્રણે કાળની વસ્તુઓની પરીક્ષા કરી શકે છે, તેમજ તેમને ગ્રહણ કરી શકે છે. અત્યંત અતીત તેમજ અત્યંત અનાગત વિષયોમાં ઈંદ્રિયો—બાહ્ય કરણો—નું કાંઇપણ જોર નથી; જે વસ્તુ સમીપ નથી, વર્તમાન નથી, તેને આંખ ગ્રહણ કરી શકશે નહીં, તેમજ કાન, નાક, હાથ, પગ કોઇ ગ્રહણ કરી શકશે નહીં, કિંતુ એક અંતઃકરણજ તેને ગ્રહણ કરી શકશે. કલ્પનાશક્તિદ્વારા, એ અંતઃકરણ સર્વ કાંઇ ગ્રહણ કરી શકે છે. વાણીનું જે ત્રણે કાળના પદાર્થોપર અધિપતિપણું જોવામાં આવે છે, તે અંતઃકરણની સહાયતાવડેજ, એટલે કે અંતઃકરણે અગાઉ કરી રાખેલા નિશ્ચયનું વાણી વહન માત્ર કરે છે. "યુધિષ્ટર થઇ ગયા;" "કૌરવ પાંડવોને યુદ્ધ થયું હતું;" "કલ્કી જન્મશે;" "દેશની હાલત સુધરશે" એ અને એવા પ્રકારનાં બીજાં અતીત તથા અનાગત ભાવપ્રકાશક વાક્યો વાણી સ્વયંઅવધારણપૂર્વક પ્રકાશ કરતી નથી, પણ અગાઉ મન એ રૂપ નિશ્ચય કરે છે, ને પછી વાણી તેનું અનુકરણ કરે છે. એટલામાટે *બાહ્યકરણોને વર્ત્તમાન વસ્તુ ગ્રહણ કરનાર અને અંતઃકરણને ત્રૈકાલિક વસ્તુ ગ્રહણ કરનાર કહે છે. નદીમાં પૂર આવેલું જોઇ કોઈ સ્થળે વર્ષાદ થયાનો, ધૂમાડો જોઇ તે સ્થળે અગ્નિનો, ને ઇંડાં ગ્રહણ કરી કીડીઓની હારો ચાલતી

---

* પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય તથા પાંચ કર્મેંદ્રિયને બાહ્યકરણ કિંવા બાહ્યેંદ્રિય કહે છે. ચક્ષુ, શ્રવણ, ત્વચા, રસના, ને ઘ્રાણ એ પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય, ને વાણી, હાથ, પગ, ગુદા, ને લિંગ એ પાંચ કર્મેંદ્રિય કહેવાય છે.

જોઈ થોડા વખતમાં વર્ષાદ થવાનો જે નિશ્ચય થાય છે તે અંતઃકરણનુંજ કાર્ય છે. યુક્તિ, તર્ક, વિજ્ઞાન જે કાંઇ શાસ્ત્રીય વ્યાપાર છે, તે સમસ્ત અંતઃકરણનોજ મહિમા છે. અંઃકરણની સહાયવગર બાહ્યકરણોને કાંઈ પણ કાર્ય કરવાનું સામર્થ્ય નથી, કિંતુ બાહ્યકરણોની મદદ વગર અંતઃકરણને અનેક વિષયનો અધિકાર છે. ધારો કે કદાપિ બાહ્યેંદ્રિયોનો એકદમ નાશ થાય, કિંવા તે ક્રિયાશૂન્ય થાય, અને એક માત્ર અંતઃકરણ વર્ત્તમાન હોય; આમ હોય તોપણ શું અંતઃકરણ છાનું—મુંગું રહેશે? કદાપિ નહીં. પૂર્વ કાળે જે વિષયો જોયા, સાંભળ્યા તથા અનુભવ્યા હશે, તે સર્વંગાં તે પોતાની કલ્પના શક્તિદ્વારા અતિ વિચિત્ર ક્રીડા કર્યાં કરશે. પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોને પોતપોતાના એકેક વિષયમાં અધિકાર છે, અને અંતઃકરણને તે પાંચે વિષયોમાં અધિકાર છે. કર્મેંદ્રિયોના વિષયોમાં પણ એવીજ વ્યવસ્થા છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, ને આકાશ (અવકાશ કિંવા સ્થાન નહિ, પણ ઉક્ત ચાર ભૂત જેમાં અતિસૂક્ષ્મ અવસ્થાગાં રહેલાં છે, એવું જે તત્વ તે) નાં *સાત્વિક સુક્ષ્મ પરમાણુંનું ઊક્ત અતઃકરણ બનેલું છે. અને તેમાં પ્રમાણુદ્વારા વિષય જાણવાની તથા નિર્ણય કરવાની શક્તિ, વિદ્યુત્ શક્તિ, ને ચોમ્બકશક્તિ, એ સર્વે રહેલાં છે. પૃથ્વીતત્વનાં પરગાણુઓની વૃદ્ધિથી તમો ગુણની વૃત્તિઓ, જળતત્વનાં, અગ્નિતત્વનાં, અને વાયુતત્વનાં પરગાણુઓની વૃદ્ધિથી રજો ગુણની વૃત્તિઓ, અને આકાશતત્વનાં પરમાણુઓની વૃદ્ધિથી સત્વગુણની

* અપ્રધાન રજોતમોગુણસહિત પ્રધાન સત્વગુણનું કાર્ય અંતઃકરણ છે; શુદ્ધ સત્વગુણનું નહિ.

વૃત્તિઓ ઉપજે છે. એ પરમાણુઓનો સંગ્રહ પ્રત્યેક માણસમાં ભિન્ન ભિન્ન હોય છે, તેથી તેઓની મનોવૃત્તિએ પણ ભિન્ન ભિન્ન જોવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસ કરવાથી આકાશનાં પરમાણુઓનો વધારો અને બીજાં ભૂતોનાં પરમાણુઓનો ઘટારો થઇ શકે છે. આકાશનાં પરમાણુઓ વધવાથી મનની જડતા, વિક્ષેપતા, અને અપ્રકાશતા નાશ પામી તે પ્રકાશમય થઇ જાય છે; અને તે એકાગ્ર થતાં તેમાં અલૌકિક *સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થવા માંડે છે, અને પરિણામે નિરોધ સ્થિતિ દ્વારા કૈવલ્ય પમાડે છે.

વ્યાવહારિક કાર્યોમાં પણ એકાગ્ર થયેલું ચિત્ત ચંચળ ચિત્ત કરતાં વધારે યશ મેળવે છે. દુનિયાંમાં થઇ ગયેલા નવિન વાતોના શોધકો, મહાન કવિઓ, ચિત્રકારો અને વિદ્વાનો સર્વે એકાગ્રચિત્તે પોતાના કાર્યનું અનુષ્ઠાન કરવાથીજ મહાન પદને પામ્યા છે. "* થોટરીડરો " અને

* યોગનું ગૌણ ફળ સિદ્ધિઓ છે. અણિમા, મહિમા, લઘિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકામ્ય, ઈશિત્વ ને વશિત્વ, એ અષ્ટસિદ્ધિઓ મહાસિદ્ધિઓ કહેવાય છે. સંયમ (ધારણા ધ્યાન, સમાધિ) દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થવાથી ઉક્ત અષ્ટ મહાસિદ્ધિઓ તથા બીજી નાની નાની પુષ્કળ સિદ્ધિઓ યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે. યોગાભ્યાસથી જેમ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ મંત્ર, તંત્ર અને ઔષધીનું યથાવિધિ અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ અમુક અમુક જાતની સિદ્ધિઓ તેના સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે. જપના અનુષ્ઠાનથી જે સિદ્ધિઓ ઉપજે છે તે મંત્રસિદ્ધિ કહેવાય છે, અને ક્રુર દેવતાની ઉપાસના તથા તે દેવતાના મંત્રો (વિશેષે સાબર મંત્રો) ના અનુષ્ઠાનદ્વારા જે સિદ્ધિઓ ઉપજે છે, તે તાંત્રિક

"+મેસ્મેરાઇઝરોને" પણ પોતાના કાર્યમાં વિજય મેળવવા અવશ્ય પોતાના ચિત્તને એકાગ્ર કરવું પડે છે. પારમાર્થિક કાર્યોમાં અતિસૂક્ષ્મ પદાર્થોમાં ચિત્તને જોડવું પડેછે, એટલે તેમાં પ્રધાનપણે ચિત્તની એકાગ્ર સ્થિતિની જરૂર પડે છે. આ ઉદ્દેશને અનુસરીનેજ પ્રત્યેક મતપંથમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરવાના ઉપાયો બતાવેલા છે એવા સંપ્રદાયોની પ્રત્યેક કર્મ તથા ઉપાસનાની ક્રિયાઓમાં સાક્ષાત્ કિંવા પરંપરાવડે કરીને ચિત્ત એકાગ્ર કરવાનોજ હેતુ હોય છે. ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિદ્વારા ઉપદેશકના ચિત્તની જેટલે દરજ્જે શુદ્ધિ થઇ હોય, તેટલે દરજ્જે તે દેશ, કાળ, તથા લોક સ્થિતિનો વિચાર કરી પોતાના વખતના જનોને બોધે છે.

સિદ્ધિઓ (વામ માર્ગીઓની) કહેવાય છે. અમુક અમુક વનસ્પતિનું અમુક અમુક રીતે સેવન કરવાથી જે સિદ્ધિઓ ઉપજે છે તે ઔષધીની સિદ્ધિઓ કહેવાય છે.

પાશ્ચાત્યમાં ચાલતું "સ્પિરિચ્યુઆલિઝમ" પણ એક તરેહનું તાંત્રિક કર્મ છે. હરકોઈ ખરો યોગી સ્વાર્થને લઇ પ્રવર્ત્તેલાં વામતાંત્રિક કર્મનો તથ' જઘન્ય ક્ષુદ્ર સિદ્ધિનો ઘણો તિરસ્કાર કરે છે, કારણ કે એ વિદ્યા સાધકના જીવાત્માને તથા અન્ય મનુષ્યના જીવાત્માને દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારી છે.

+ મેસ્મર નામના એક શોધકે શોધી કાઢેલી વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારાઓ. એ વિદ્યાને પ્રાણવિનિમય વિદ્યા કિંવા મોહ પમાડવાની વિદ્યા કહે છે. તેના વિશેષ વર્ણન માટે વધારો જુઓ.

* સામાનું મન વાંચનારાઓ—સામા માણસે પોતાના મનમાં જે વાત ધારી હોય તે કહી આપનારાઓ.

આમ હોવાથી ઉપદેશકોના પરસ્પરના વિચારોમાં ભિન્નતા હોય છે, તોપણ નિત્યનું સુખ મેળવવા તરફ તે સર્વેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ હોય છે. તેમાં પણ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિદ્વારા જેમણે પોતાના ચિત્તને વાસનાનાં જાળાંથી તદન મુક્ત કરી આત્મસ્વરૂપમાં જોડયું હોય, તેમનો ઉક્ત બાબતનો બોધ વિશેષ અનુકરણીય ગણાય છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓ એવીજ સ્થિતિના મહાત્મા હતા. તેમના સિદ્ધાંત એવી ઉચ્ચ પદ્ધતિના છે કે દુનિયાંના દરેક મત પંથનું બંધારણ તેઓનાજ વિચારનો આશ્રય લઇ બંધાયેલું છે.

મનુષ્ય જીંદગીનો પ્રધાન ઉદ્દેશ મુક્તિ મેળવવાનો છે, મુક્તિનું સ્વરૂપ અને તે મેળવવાના ઉપાયોનો અતિસૂક્ષ્મ વિચાર આપણા *દાર્શનિકોએ કરેલો છે; તેમાં પણ પૂજ્યપાદ મહાત્મા શંકરાચાર્યે એ સિદ્ધાંતોનું અતિ સંશોધન કરી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રધાન ઉપાય જે જ્ઞાન તેનું આપણને ભવ્ય દર્શન કરાવ્યું છે. એ જ્ઞાન યથાર્થ ચિત્તશુદ્ધિ વગર પ્રાપ્ત થતું નથી. ચિત્તશુદ્ધિ થયાપછી ÷મહાવાક્યદ્વા-

* ષડ્ દર્શનના લખનારાઓ—કણાદ, ગૈાતમ, કપિલ પતંજલિ, જૈમિનિ, ને વ્યાસ.

÷ "તત્વમસિ" "અયંઆત્મા બ્રહ્મ" "અહંબ્રહ્માસ્મિ" અને "પ્રજ્ઞાનમાનંદ બ્રહ્મ" એ ચાર ચાર વેદનાં મહાવાક્ય કહેવાયછે. (પ્રથમનું મહાવાક્ય સામવેદના છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્માંનું છે, બીજું મહાવાક્ય અથર્વણ વેદના માંડુક્ય ઉપનિષદનું છે, ત્રીજું મહાવાક્ય યજુર્વેદના બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ્નું છે, અને છેલ્લું મહાવાક્ય ઋગ્વેદના ઐતરેય ઉપનિષદ્નું છે) એ સિવાયનાં બીજાં બોધક વાક્યો અવાંતર વાક્યો કહેવાય છે. મહાવાક્યોદ્વારા જીવ તથા ઇશ્વરના ચેતન ભાગની અભેદતા સમજાવવામાં આવે છે.

રા જેને જીવ ઇશ્વરના લક્ષ્ય સ્વરૂપની એકતા સમજવામાં આવી છે; તેવા જ્ઞાનીને પણ જીવન્મુક્તિના વિલક્ષણ આનંદ માટે યોગાભ્યાસની જરૂર છે. યોગમાં હઠયોગ (પ્રાણસંયમન વિદ્યા)ને રાજયોગ (વાસનાયામ વિદ્યા) મુખ્યછે, અને તેઓની પરસ્પર ઉપકારિતા છે. ઉક્ત હઠયોગ તથા રાજયોગનું વિસ્તારથી વર્ણન આ ગ્રંથમાં આપવામાં આવ્યું છે.

પક્ષ કરીને કોઇ પંથની સ્તુતિ અને દ્વેષ કરીને કોઈ પંથની નિંદા આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવી નથી. માત્ર યોગવિદ્યાની ઉપયોગી પ્રક્રિયાઓ હરકોઇ જિજ્ઞાસુ સેહેલથી સમજી શકે એવીરીતે સ્ફુટ કરી સમજાવવામાં આવી છે. સંસ્કૃત ભાષામાં જે યોગના ગ્રંથો છે, તેમાં પણ અષ્ટાંગયોગનું આવું સ્પષ્ટ વિવેચન નથી એમ હરકોઇ સુજ્ઞ વાંચનારને તરત જણાઇ આવશે.

આ ગ્રંથમાંની કઠણ પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ જ્ઞાતા ગુરૂની સમીપ કરવાની જરૂર છે, અન્યથા કરવાથી ઘણુ વખત વિપરીત પરિણામ ઉપજે છે. હરકોઇ વિદ્યાનું યથાર્થજ્ઞાન ગુરૂ સમીપ અભ્યાસ કરવાથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, અને યોગવિદ્યામાં તો એ નિયમ પાળવાની અતિ આવશ્યકતા છે. ગુરૂની પાસે રહી તેમની ભક્તિ કરવાથી તેઓ જ્યારે પ્રસન્ન થાય ત્યારે યોગવિદ્યાનું પ્રધાન ફળ જે મોક્ષ તે તે ક્રિયાના સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે. માટે ગૃહસ્થ કિંવા ત્યાગી હરકોઇ જિજ્ઞાસુ જેને એ વિદ્યા સાધ્ય કરવા અભિલાષા હોય તેમણે તે વિદ્યા જાણનાર ગુરૂ સમીપે નિવાસ કરી તેના અભ્યાસનો આરંભ કરવો. એમ

કરવાથી બુદ્ધિની સ્થિરતા થતાં અભ્યાસ પણ વેળાસર સિધ્ધ થઈ જાય છે. અને કોઇ જાતનો ભય કિંવા વિઘ્ન અભ્યાસમાં અંતરાય કરી શકતાં નથી.

આનંદ ગુહા, ગંગાતીર વારાણસી.

સં. ૧૯૪૫ ફાલ્ગુન શુ. ૭ શનૈઉ.

નથુરામ પીતાંબરજી રાવળ.

પ્રસંગ દર્શક અનુક્રમણિકા.

શ્રી યોગ કૌસ્તુભ.

છપ્પય.

"ચંદ્ર કલામય જ્યોતિ, કાંતિ બહુ ભાંતિન બરસત,
જાર્યો કામ પતંગ, અંગ બિન ભયોજુ પરસત,
મહામોહ અજ્ઞાન, હૃદયકો તિમિર નસાવત,
અપનો આતમરૂપ, પ્રકટ કરી તાહિ દિખાવત,
ધુતિ દિપતિ અખંડિત એક રસ,
અદ્ભૂત અતુલિત અધિકવર,
જગમગત સંતચિત્ સદનમૈં,
જ્ઞાનદીપ જય જયતિ હર." ૧

અંતઃકરણની વૃત્તિઓના રોકવાને યોગ કહેછે. યોગ બે પ્રકારના છે. એક સંપ્રજ્ઞાત (જેમાં ત્રિપુટી બ્રહ્મરૂપે દેખાય છે), અને બીજો અસંપ્રજ્ઞાત (જેમાં ત્રિપુટી દેખાતી નથી). એકાગ્ર અવસ્થામાં જે યોગ થાયછે, તેને સંપ્રજ્ઞાત યોગ કહે છે, અને નિરૂદ્ધાવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાત યોગ કહેછે. અંતઃકરણની પાંચ અવસ્થા છે. ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર, અને નિરૂદ્ધ. જે અવસ્થામાં અંતઃકરણની વૃત્તિઓ અનેક સાંસારિક વિષયોમાં ભ્રમણ કરે છે, તે ક્ષિ-

પ્તાવસ્થા કહેવાયછે; જેમાં અંતઃકરણ મૂઢવત્-કૃત્યાકૃત્યની સમજ રહિત થઇ જાય તે મૂઢાવસ્થા; વિક્ષિપ્તાવસ્થા તે કે જેમાં અંતઃકરણ ધ્યાનમાં નહીં જોડાતાં વ્યાકુળ કિંવા વ્યગ્ર થઇ જાય; એકાગ્રાવસ્થા તે કહેવાય છે કે જેમાં અંતઃકરણ વિષયાંતરોથી પોતાની વૃત્તિઓને ખેંચી તેઓને કોઇ એક વિષયસાથે જોડી દેછે; અને અંતઃકરણની સર્વ વૃત્તિઓ ચેષ્ટારહિત થઇ જાય તે નિરૂદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે. પેહેલી ચાર અવસ્થાઓમાં [1]સત્વગુણ, [2]રજોગુણ, અને [3]તમોગુણનો સંસર્ગ (સંબંધ) રહેછે, પણ પાંચમી અવસ્થામાં ગુણોના સંસ્કારમાત્ર (સૂક્ષ્માવસ્થા) રહેછે. પેહેલી ત્રણ અવસ્થાનો અધિકાર યોગમાં નથી, માત્ર છેલ્લી બે અવસ્થામાં યોગ થઇ શકેછે. સંપ્રજ્ઞાત

---

૧ જગતનું ઉપાદાનકારણ જે પ્રકૃતિ તેમાંથી એ ત્રણે ગુણો ઉપજ્યા છે. સત્વગુણ નિર્મળપણાંથી પ્રકાશક તથા ઉપદ્રવ રહિત છે. અભય, નિષ્કપટતા, જ્ઞાન કર્મનું વિચારણ, દાન, દમ, યજ્ઞાદિક સત્કર્મ, સ્વાધ્યાય, તપ, સરલતા, અહિંસા, સત્ય, અક્રોધ, ત્યાગ, શાંતિ, કોઇનું છિદ્ર પ્રકટ ન પાડવું, પ્રાણિ માત્રપર દયા, લાલચુપણું ન રાખવું, સૌમ્યતા, અકાર્યેલજ્જા, ચંચળવૃત્તિ ન રાખવી, પ્રસન્નવદન રાખવું, ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રોહ, અને મોટાઇનો અભાવ, એ આદિ સુખ તથા જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરનારી વૃત્તિઓ સત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી ઉત્પન્ન થાયછે.

૨ પરિણામે દુઃખ ઉપજાવનારો આ ગુણ લોભ, પ્રવૃત્તિ (યત્ન બુદ્ધિ-અગ્નિહોત્રાદિક કે વ્યાવહારિક), કર્મનો ઉદ્યમ, અશાંતિ (આ પછી આ કરીશ એમ), આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શોષણ, અને સ્તબ્ધતાદિ પોતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઊપજાવે છે.

૩ આ ગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરૂદ્યમતા, જડતા, પ્રમાદ, મોહ, દીનતા, ભય, આળસ, વિષાદ, અને ઉન્માદાદિ મૂઢતા ઉપજાવનારાં કર્મો થાયછે.

યોગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયોનો નિરોધ થાયછે, એટલા માટે તેને પણ યોગ કહેછે, પણ યોગ શબ્દનો મુખ્ય અર્થ અસંપ્રજ્ઞાતજ છે. ચિત્તનો સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનો છે, પ્રખ્યા–વિષય વિચાર, પ્રવૃત્તિને સ્થિતિ. સત્વ, રજ, અને તમોગુણના સંસર્ગથી એ વિષયવિચારના ત્રણ ભેદ થાયછે.

જ્યારે ચિત્તની તમામ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઇ જાયછે, ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઇને કેવળ પોતાનાજ સ્વરૂપને જુએછે, અને તેનોજ વિચાર કરેછે. કૈવલ્ય મોક્ષમાં જેમ જ્ઞાન શક્તિ રહેછે, તેમ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પણ જ્ઞાનશક્તિ રહેછે. એ સ્થિતિમાં પોતાનું સ્વરૂપ એજ જ્ઞેય છે; કારણ કે જ્યાંસુધી દૃષ્ટા બહારના વિષયને દેખેછે, ત્યાંસુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી. [4]ચિત્તની ચપલતાથી જે અનેક વૃ-

૪ અહીં એ શંકા થાયછે, કે જેમ નેત્ર અન્ય પદાર્થને જોઇ શકેછે, પણ પોતાના સ્વરૂપને નથી જોઇ શકતું, તેમ દૃષ્ટા પણ અન્ય પદાર્થને જોવામાં સમર્થ ને પોતાનું સ્વરૂપ જોવામાં અસમર્થ કેમ ન હોય? તેનું સમાધાન એ છે કે બહારના પદાર્થો જોવામાં નેત્ર પરતંત્ર છે; કારણકે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થનો દૃષ્ટા જીવાત્માછે [કાળા, ધોળા, પીળા પદાર્થ જોતાં આંખ દૃષ્ટા ઠરેછે; આંધળી, કાણી, ટુંકી એવી આંખ જોતાં મન દૃષ્ટા ઠરેછે; ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, લોભ, મોહ ઇત્યાદિરૂપી મનને જોનાર જીવાત્મા દૃષ્ટા ઠરે છે. એ જીવાત્મા સ્વયંદૃષ્ટા છે, કેમકે તેને કોઈ જોતું હોય એવો અનુભવ નથી.] એ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શન શક્તિ છે. એક સ્થળ અને બીજી સૂક્ષ્મ–સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિને દિવ્ય દૃષ્ટિ પણ કહે છે. સ્થૂળ દૃષ્ટિનાં અત્યંત સહાયક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂળ પદાર્થોને

ત્તિઓ ઉપજે છે, તે સર્વથી આત્મા જૂદો રહે છે. "હું સુખી," "હું દુ:ખી," ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં વૃત્તિઓના સંબંધનું જે ભાન થાય છે, તે ભ્રમને લીધે છે. જેમ સ્ફટિકમણિ પોતાની સમીપમાં રાખેલા પદાર્થના રંગ જેવો જોવામાં આવેછે, પણ વસ્તુતઃ તેમાં તે કિંવા બીજો કોઇ પણ રંગ હોતો નથી. એવીજ રીતે આત્મા શુદ્ધ છે, પણ વૃત્તિઓના સંબંધને લીધે તેમાં સુખ દુઃખાદિ પ્રતીત થાયછે. ચિત્તવૃત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે, તે સુખ તથા દુ:ખ આપનારી છે. આધ્યાત્મિક (આત્માને આશ્રય કરીને વર્ત્તનાર જે સ્થૂળ સૂક્ષ્મ શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે, તજ્જન્ય જે દુ:ખ—ક્ષુધા તૃષાથી તથા કામ ક્રોધાદિથી ઉપજેછે તે), આધિભૌતિક (સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુ ઇંદ્રિયનો વિષય હોય તે અધિભૂત કહેવાયછે. તજ્જન્ય જે દુ:ખ—ચોર, વ્યાઘ્રાદિથી ઉપજેછે તે), અને આધિદૈવિક (સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય, અને ચક્ષુ ઇંદ્રિયનો અવિષય હોય તે અધિદૈવ કહેવાય છે. તેની પ્રેરણાથી ઉપજતું જે દુ:ખ—યક્ષ, રાક્ષસ, પ્રેત, ગ્રહાદિકથી તથા શીત, વાત, આતપ—તડકાથી—તે) દુ:ખોનો હેતુ ક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાયછે, અને જેમાં કેવળ આત્મખ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિષયોની વિરં-

---

જુએછે, અને યોગાભ્યાસથી થયેલી સૂક્ષ્મ-દિવ્ય દૃષ્ટિદ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણ્વાદિ તથા પોતાના સ્વરૂપને પણ જુએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકેછે તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકેછે.

કિતપૂર્વક આત્મતત્વનો વિચાર થાયછે, તે અકિલષ્ટવૃત્તિ કહેવાયછે. પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, અને સ્મૃતિ એ વૃત્તિના પાંચ પ્રકારના ભેદ છે. તેમાં પ્રમાણ[5]વૃત્તિના [6]ત્રણ ભેદ છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને આગમ. જેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઇંદ્રિયદ્વારા બાહ્યવસ્તુનો સંયોગ કરી આત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવેછે, તે મુખ્ય વૃત્તિ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવાયછે. અનુમેય (જેનું અનુમાન કરાય છે તે) પદાર્થને સમાન જાતિવાળા પદાર્થમાં મેળવનાર અને ભિન્ન જાતિના પદાર્થથી પ્રથક્ કરનાર જે સંબંધ છે, તે સંબંધનો જે વૃત્તિદ્વારા સામાન્ય રીતથી વિચાર કરાય છે, તે સંબંધને પ્રકાશ કરવાવાળો પ્રધાનવૃત્તિ અનુમાન કહેવાય છે. જેમકે ચંદ્ર અને તારાદિ ચાલેછે, કેમકે એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવું ચાલ્યાવગર બનતું નથી, એટલે ચૈત્રનામા પુરૂષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વ બ્રહ્માંડ ચાલે છે; તેમજ વિંધ્યાચળ ગતિશૂન્ય છે, કારણકે તે હમેશ એક સ્થળે રહેછે, આ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ અનુમાન પ્રમાણદ્વારા થાયછે. આપ્ત-ધર્માધર્મ તથા સત્યાસત્યનો વિ-

૫ પ્રમા-યથાર્થ જ્ઞાનનું-કરણ પ્રમાણ કહેવાયછે.

૬ પૂર્વ મીમાંસાના વાર્તીકકાર ભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ, અને અનુપલબ્ધિ (અભાવ) એ છ પ્રમાણ માન્યાં છે, અને તેથી વેદાંતશાસ્ત્રમાં પણ એ છ પ્રમાણ મનાયછે. ચોથા પ્રમાણનો ત્રીજા તથા બીજામાં, પાંચમાનો બીજામાં, ને છઠ્ઠા પ્રમાણનો પેહેલામાં સમાવેશ થઈ શકે છે, માટે યોગ શાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણ માન્યાં છે.

વેક કરનાર સજ્જન મહાત્માદ્વારા સારી રીતે જોઇને કિંવા અનુમાન કરીને જે વચનો ઉપદેશાદિ નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે, તે આગમ પ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષ પ્રમાણના પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોના ભેદથી પાંચ પ્રકાર—ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણ પ્રત્યક્ષ, રાસન પ્રત્યક્ષ, ઘ્રાણજ પ્રત્યક્ષ અને ત્વાચ પ્રત્યક્ષ ગણાયછે. જેથી પદાર્થના ખરા સ્વરૂપનું ભાન ન થાય તે વિપર્ય્યય,—મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ કહેવાય છે. આ વિપર્ય્યયજ્ઞાન પ્રમાણ નથી, કારણ કે પ્રમાણથી તેનું ખંડન થાયછે. પ્રમાણથી અપ્રમાણનું ખંડન થઇ જવું અન્યત્ર પણ જોવામાં આવેછે, જેમ બે ચંદ્રમાનું દર્શન એક ચંદ્રમાના દર્શનથી ખંડન થઇ જાયછે. આ મિથ્યા જ્ઞાનનેજ અવિદ્યા કહેછે. શબ્દ માત્રથી જેનું ભાન થાય, પરંતુ જેમાં જ્ઞેય પદાર્થ કાંઇપણ ન હોય તે વિકલ્પવૃત્તિ કહેવાયછે. જેમ "વંધ્યા પુત્ર જાયછે." એ વાક્ય સાંભળવાથી કોઇ પુરૂષ જાયછે, એમ માલમ પડેછે, પરંતુ યથાર્થરીતે જોતાં વંધ્યાપુત્રનું અસ્તિત્વ સંભવતું નથી, અને તેથી જવાની ક્રિયા ભ્રમજન્ય ઠરેછે; કારણ કે ક્રિયા આધારવિના રહી શકતી નથી. મિથ્યાજ્ઞાન અને ભ્રમ ઉત્પન્ન કરવાવાળી આ વૃત્તિ પણ પ્રમાણ—યથાર્થ જ્ઞાનનું સાધન નથી. જ્ઞાનના અભાવનો આશ્રય કરનારી અવિદ્યાગોચર અજ્ઞાનના સાક્ષાત્પરિણામરૂપ જે વૃત્તિ તે નિદ્રા કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયના પુનઃસ્મરણને સ્મૃતિ કહેછે, એ સ્મૃતિની ઉત્પત્તિ રાગ, દ્વેષ, કિંવા મોહને લીધે થાયછે.

ચિત્તરૂપી નદી ઉભયવાહિની એટલે પાપમાર્ગ તરફ તથા પુણ્યમાર્ગ તરફ વહન કરનારી છે. જ્યારે અભ્યાસ તથા વિવેકરૂપી બંધથી વિષય ભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને રેાકવામાં આવેછે, ત્યારે વિવેક ભૂમિમાં વહન કરનારી ધારા તીવ્ર થઇ જાય છે. અનેક વિષયેામાં ચિત્ત ચંચળ થઇ રહ્યું છે, તેની આત્મામાં અત્યંત શાંત સ્થિતિ કરવા માટે દૃઢતા તથા ઉત્સાહ પૂર્વક ચિત્ત શાંતિનાં સાધનેાનું અનુષ્ઠાન કરવું તે અભ્યાસ કહેવાય છે. એ અભ્યાસની પકવાવસ્થાને માટે રેાજ લાંબા વખતસુધી શ્રદ્ધા, બ્રહ્મચર્યાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આ લેાકના વિષયભેાગમાં તેમજ પારલૈાકિક-સ્વર્ગાદિના વિષયભેાગમાં દેાષદર્શન પૂર્વક ઇચ્છા ન કરવી—ચિત્તને સમસ્ત વિષય વાસનાથી હઠાવીને આત્મસ્વરૂપમાં જોડી દેવું-તે વૈરાગ્ય કહેવાયછે. લેાકિક તથા પારલેાકિક વિષયેામાં વિરક્તતાવાળા સાધકની બુદ્ધિ વિવેકદ્વારા શુદ્ધ થવાથી તેના ચિત્તમાં શુદ્ધ જ્ઞાન ઉદય થાયછે, ત્યારે તેને જણાયછે કે મને પ્રાપ્યસુખની પ્રાપ્તિ થઇ છે; ક્ષય કરવાના કલેશેા નાશ પામ્યા છે; અને જેનાથી જન્મ, મરણ તથા પુનર્જન્મ થાયછે, તે અજ્ઞાન પણ નિવૃત્ત થઇ ગયુંછેઃ આવા જ્ઞાનની દૃઢતા એજ વૈરાગ્યની પરાકાષ્ઠા-હદ છે. એવા વૈરાગ્યદ્વારા જેનું ચિત્ત શાંત થયુંછે, તેને સમાધિલાભ થાયછે. સમાધિથી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ વિચાર કરવાને યેાગ્ય થાય છે, અને કલેશની નિવૃત્તિ થઇ જાયછે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, અને અભિનિવેશ એ

પાંચ પ્રકારના કલેશ છે. એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારની કલેશ વૃત્તિઓનું ઉત્પત્તિસ્થાન અવિદ્યા છે, કારણકે અવિદ્યા વગર અન્ય ચારે કલેશ લીન અવસ્થામાં રહેછે. જ્યારે અવિદ્યાનો મનુષ્યના હૃદયમાં સંચાર થાય છે; ત્યારે બીજા કલેશ પણ જાગૃત થઇ જાયછે. જેમ દગ્ધ બીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના કલેશ યોગાગ્નિથી ભસ્મ થઇ જાયછે, તેના હૃદયમાં પુનઃ કોઇ પણ કલેશનો આવિર્ભાવ થતો નથી. અનિત્યમાં નિત્યબુદ્ધિ, અપવિત્રમાં પવિત્રબુદ્ધિ, દુઃખમાં સુખબુદ્ધિ અને અનાત્મમાં આત્મબુદ્ધિ ઉપજાવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહેછે. આત્મા તથા બુદ્ધિની એકતાની પ્રતીતિને અસ્મિતા કહેછે. સુખને જાણવાવાળાનો સુખના સ્મરણ પૂર્વક સુખમાં અથવા તેના સાધનોમાં જે લોભ તે રાગ કહેવાયછે. દુઃખ જાણનારનો દુઃખની સ્મૃતિ પૂર્વક દુઃખમાં તથા તેના સાધનોમાં જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે. મરણના ભયથી શરીરની રક્ષા વિષે જે આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે; એ અભિનિવેશ વિદ્વાન તથા મૂર્ખ સર્વેમાં સમાનપણે વ્યાપી રહેલ છે; જેમ મલિન વસ્ત્રનો મેલ પ્રથમ ધોવાથી, અને પછી યત્ન તથા ઉપાયથી દૂર કરવામાં આવેછે, તેવી રીતે પૂર્વોક્ત કલેશોની સ્થૂળ વૃત્તિઓ ક્રિયા [૭]યોગથી અને સૂક્ષ્મ વૃત્તિઓ વિ-

---

૭ તપ સ્વાધ્યાય, તથા ઇશ્વરભક્તિ એ ક્રિયા યોગ કહેવાય છે, એનું વર્ણન પ્રસંગાનુસાર આગળ કરવામાં આવ્યું છે.

ચાર તથા ધ્યાનથી દૂર કરવી જોઇએ. એ પંચ કલેશોનું મૂળ કર્મસમૂહ છે, એ કર્મસમૂહ દૃષ્ટ તથા અદૃષ્ટ જન્મનું કારણ છે. પૂણ્ય અને પાપરૂપ એ કર્મસમૂહ કામ, ક્રોધ, લોભ, અને મોહથી ઉત્પન્ન થાયછે. તીવ્ર સંવેગથી કરેલાં એ બન્ને જાતનાં કર્મો શીઘ્રફળ દેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી ચોખા-પર તેનાં ફોતરાં રહે છે, ત્યાંસુધી તેમાં ઉત્પન્ન થવાની શકિત રહેછે. ફોતરાં ઉતારી નાંખવાથી તેમાં તે શકિત રહેતી નથી. એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્મફ-ળમાં કલેશ રહે છે, ત્યાંસુધી કર્મફળ કલેશોને ઉત્પન્ન કરેછે, પરંતુ જે કર્માશયમાં કલેશોનો અભાવ થઇ ગયોછે, તેનાથી કલેશોનું ઉત્પન્ન થવું સર્વથા અ-સંભવ છે. કર્મવિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે, જાતિ, આયુષ, અને ભોગ. જન્મ પ્રાપ્તિને અનંતર જે શુભાશુભ કર્મ કરવામાં આવે છે, તે સર્વ મળીને તેમાંના પ્રધાન કર્મો જન્મ ઉપજાવેછે, અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રિવિપાકનો ભોગ અંતપર્યંત કરાવે છે. કલેશ અને કર્મવિપાકના અનુભવથી બની રહે-લી વાસનાથી મૂર્છિત થયેલું ચિત્ત ચિત્રલિખિ-તની પેઠે રહેછે, તેને સ્મરણ કરાવનાર સંસ્કાર છે. આગળ જે જન્મ દેવાવાળો કર્મસમહ કહ્યો છે, તેના બે પ્રકાર છે. એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપાક કર્મસમૂહનો છે. અનિયત-વિપાક કર્મસમૂહની ત્રણ ગતિ છે. એક અપકવફ-ળનો નાશ, બીજી પ્રધાન કર્મથી અસંયોગ, અને ત્રીજી પ્રધાનકર્મફળથી અવરોધ થઇને ચિરકાળ સુધી નિષ્ફળ રહેવું. ઉપર કહેલ જાતિ, આયુષ્ય,

તથા ભોગ આનંદ તથા દુઃખફળ યુકતછે, કારણ કે તેનાં હેતુ પુણ્ય તથા પાપછે. સુખ દુઃખનું જ્ઞાન પ્રાણિમાત્રને રાગદ્વારા થાય છે. કર્મસમૂહ ત્રણ પ્રકારના છે. રાગથી થયેલ, દ્વેષથી થયેલ, ને મોહથી થયેલ. વિષયભોગથી ઇંદ્રિયો શાંત થતી નથી, પણ ઉલટી વિષયભોગના અભ્યાસથી રાગની વૃદ્ધિ થાયછે, અને ઇંદ્રિયો પોતાના વિષયોમાં ચતુર થતી જાયછે. એટલા માટે ભોગાભ્યાસ સુખનું સાધન નથી, પણ પરિણામે દુઃખનોજ વધારો કરનાર છે. સુખસાધનની પ્રાપ્તિની કામના માટે માણસ શરીર, મન, અને વાણીથી યત્ન કરેછે, તે યત્નમાં સહાય થનારપર તે અનુગ્રહ કરેછે, અને પ્રતિકુળ થનારપર તે ક્રોધ કરેછે. આ કર્મ, લોભ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાયછે, અને તેથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરેછે. સુખના અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી દુઃખના સંસ્કારોની અધિકતા થાયછે. એમ સંસ્કાર દ્વારા મનુષ્યો પુનર્વાર સુખ દુઃખનો સંગ્રહ કરેછે, એવી રીતે આ અનાદિ દુઃખસ્રોત વહન કરેછે. યથાર્થ જ્ઞાનદ્વારા એ દુઃખોની નીવૃત્તિ થાયછે. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યુહ કહેવાયછે, એટલે કે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્યતા, અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાય દર્શાવવામાં આવ્યાછે; તેમ યોગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યુહ છે, એટલે કે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ-નિર્વાણ—કૈવલ્ય, અને મોક્ષોપાયનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યુંછે. જેમાં દુઃખની અધિકતા છે, તે સંસાર છે; પુરૂષ તથા પ્ર-

કૃતિનો સંયોગ એ સંસારનો હેતુછે; દુ:ખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ કહેવાયછે; અને તે મેળવવાનો ઉપાય યથાર્થ જ્ઞાનછે. ઉક્તજ્ઞાનની સાત પ્રકારની અવસ્થા છે. તેમાંની પેહેલી ચાર અવસ્થા—ભૂમિકા ને કાર્ય વિમુક્તિ અને બીજી ત્રણ ભૂમિકાને ચિત્ત વિમુક્તિ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવેછે. પેહેલી ભૂમિકા જ્ઞેયશૂન્ય છે. આ અવસ્થા જે યોગીને પ્રાપ્ત થાયછે, તેને એમ ચિંતન થાયછે કે પૂર્વકાળમાં મારે ઘણુંજ જાણવાનું હતું, પણ હવે મારે કાંઇ જાણવા જેવું નથી. બીજી અવસ્થા હેયશૂન્ય છે. એ ભૂમિકા પ્રાપ્ત થવાથી યોગીને એમ લાગેછે કે આગળ મારે કામાદિ અનેકનો ત્યાગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાંઇ તજવાનું નથી. ત્રીજી પ્રાપ્યપ્રાપ્ત અવસ્થામાં સ્થિર થવાથી યોગીને એમ પ્રતીત થાય છે કે મને સર્વ કાંઇ પ્રાપ્ત થઇ ગયુંછે, હવે મારે કોઇપણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ કરવી અવશિષ્ટ રહી નથી. ચોથી અવસ્થામાં સ્થિર થવાથી પોતાને વિવેક ખ્યાતિ પ્રાપ્ત થઇ છે, એમ યોગીને જણાય છે. પાંચમી ભૂમિકામાં સ્થિર થવાથી યોગીને જણાય છે કે પૂર્વકાળમાં હું અનેક બુદ્ધિજન્ય દુ:ખોથી ગ્રસ્ત હતો, પણ હવે મારાં સર્વ દુ:ખો ક્ષય થઇ ગયાંછે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે. મારા અંત:કરણના ગુણો દગ્ધ બીજવત્ થઇ ગયા છે, હવે પુન: તેનીઉત્પત્તિ નહીં થાય. અને છેલ્લી અથવા સાતમી ભૂમિકા જ્યારે યોગીને પ્રાપ્ત થાયછે ત્યારે તેની બુદ્ધિ લયભાવને

પામવાથી તે કૈવલ્યરૂપે રહેછે.[૮]

યોગનાં આઠ અંગ (જેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવેછે તે)નું અનુષ્ઠાન કરવાથી પંચપર્વા અવિદ્યા નષ્ટ થઇ જાયછે; અવિદ્યા નાશ થવાથી અપવિત્રતાનો ક્ષય થાયછે, અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાયછે. યોગી જેમ જેમ યમાદિનું અનુષ્ઠાન કરતો જાયછે, તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય થતી જાયછે, અને મલિનતાના ક્ષયના ક્રમથી જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાયછે, તેમજ ક્રમથી તે જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાયછે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે, તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિનું કારણ નીચે દર્શાવેલાં યોગાંગછે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ યોગાંગ છે.

૧ યમ.

તેના [૯]દશ પ્રકાર છે. ૧ અહિંસા, ૨ સત્ય,

---

૮ યોગ વાશિષ્ઠમાં શુભેચ્છા, સુવિચારણા, તનુમાનસા (મનની એકાગ્રતા), સત્વાપતિ (સત્વગુણની વૃદ્ધિ), અસંસક્તિ (સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી જે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાયછે, તેમાં અનાસક્તિ), પદાર્થાભાવિની (સર્વદૃશ્ય વસ્તુઓનું બ્રહ્મસ્વરૂપે દર્શન), અને તુર્યા (નિર્વિકલ્પ સમાધિ) એવી રીતે સાત ભૂમિકા કહેલીછે. જેમાંની પેહેલી ત્રણ સાધનભૂમિકા, અને બીજી ચાર સિદ્ધભૂમિકા છે. તે ભૂમિકાનો અભ્યાસ કરવાથી વાસનાક્ષય અને મનોનાશ (મનના સ્થૂળભાવની નિવૃત્તિ) દ્વારા યોગીને જીવનમુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ અનુભવવામાં આવેછે.

૯ દશ યમ તથા દશ નિયમ જે આ ગ્રંથમાં દાખલ કરેલછે, તે ગોરક્ષશતક પ્રમાણે છે, પાતંજલ સૂત્રમાં પાંચ યમ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહ), અને પાંચ

૩ અસ્તેય, ૪ બ્રહ્મચર્ય, ૫ ક્ષમા, ૬ ધૃતિ, ૭ દયા, ૮ આર્જવ, ૯ મિતાહાર, અને ૧૦ શૌચ.

૧ અહિંસા.

પ્રાણિ [ઉદ્ભિજ (વનસ્પતિ), સ્વેદજ (પરસેવામાંથી પેદા થનારાં જુ, માંકડ, મચ્છર ઇત્યાદિ), અંડજ (ઇંડામાંથી પેદા થનારાં પક્ષી તથા પેટે ચાલનારાં જાનવરો), અને જરાયુજ (ઓરમાંથી પેદા થનારાં પશુ તથા મનુષ્યો)] પર દયા રાખવી, એટલે કોઇ પણ પ્રાણિનું કોઇ પણ પ્રકારથી કોઇપણ કાળમાં અનિષ્ટ ન ચિંતવવું તે અહિંસા કહેવાયછે.

ભાજી પાલાથી આ ભયંકર પેટની ભૂખ શમી જાયછે, તેમજ જેવું આપણને દુઃખ થાયછે, તેવુંજ બીજાને થાયછે, એમ જાણી કોઇપણ પ્રાણિને જરાપણ દુઃખ દેવું નહિ.

જેઓ પોતાના સ્વરૂપને જાણવાને જિજ્ઞાસુ છે, અને અભ્યંતરના આનંદને પામી પરમાત્માના શાશ્વતપદને વિષે જવાની ઇચ્છા રાખે છે, તેમણે અવશ્ય અહિંસક ધર્મ પાળવો જોઇએ. જુ, માંકડ, ચાંચડ, મચ્છર, મકોડા, કીડીઓ અને એવાં બીજાં નાનાં પ્રાણિઓ જે મનુષ્ય પ્રાણિને પ્રસંગોપાત દુઃખ દેછે, અથવા હરકત કરેછે; તેને પણ અહિંસક ધર્મને જાણવાવાળા જ્ઞાનીજનો દુઃખ દેતા નથી. કેવળ અહિંસક કોણ છે, તે કહી શકાતું નથી, કારણ કે આખા જગતમાં બહુધા હિંસકજ કાર્યો

નિયમ (શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ને ઇશ્વરપ્રણિધાન) દર્શાવેલા છે.

થાયછે. વસ્તુઓની ઉત્પત્તિ ઘણું કરીને ક્ષયને અ-
ર્થેજ થાયછે, અથવા બીજી રીતે બોલીએ તો સૃ-
ષ્ટિમાં રહેલી અને ઉત્પન્ન થાય છે, તે તમામ વ-
સ્તુઓ કાળે કરીને સ્વાભાવિક રીતે નાશ પામેછે;
તોપણ અહિંસક ધર્મનું રક્ષણ કરવાવાળો કોઇપણ
પ્રાણિનો અંત આણી તેનું નિમિત્ત લેવાને ઇચ્છતો
નથી, અને અજાણપણે થયેલી હિંસાઓ પોતાના
સ્વરૂપનું ધ્યાન કરીને બાળી નાંખે છે.

જ્યારે નીચાવર્ગનાં પ્રાણિથી પોતાનો નિર્વાહ
ચાલે એવું જણાય, ત્યારે અહિંસક પુરૂષે ઉંચા
વર્ગનાં પ્રાણિને પોતાના રસસ્વાદને ખાતર વધ ક-
રવાની ઇચ્છા ન કરવી. (આ ઠેકાણે વિશેષ ખુલા-
સો કરવાની જરૂર જણાય છે, તે એટલામાટે કે વાં-
ચનારનું મન ભ્રમિત ન થાય. આગળ કહેવામાં
આવ્યું છે, કે વનસ્પતિ પણ પ્રાણિ ગણાય છે, (અ-
ચેતનવસ્તુને અંગે ઉગવું, વૃદ્ધિ પામવું, અને નાશ
પામવું એ ગુણો હોતા નથી.) કેમકે તેનો ઉદ્ભિ-
જ નામના ચોથા વર્ગના પ્રાણિમાં સમાવેશ કરેલો
છે. બહુધા બધાં પ્રાણિઓ અસલ સ્થિતિવાળી
કિંવા રૂપાંતર થયેલી વનસ્પતિ ખાય છે, માટે ઉદ્-
ભિજ જે કે નીચાવર્ગનાં પ્રાણિ છે, તેથી પોતાનો
નિર્વાહ ચાલી શકે તો સ્વેદજ, અંડજ, કે જરાયુજ
ન મારવાં જોઇએ. આપણે અહિંઆં ભુલવું ન
જોઇએ કે આખી સૃષ્ટિ સૂક્ષ્મ જીવોથી ભરેલી છે,
અને તેમાંના હજારો સૂક્ષ્મ જીવો હવા, જળ, અ-
ને ખોરાક મારફત આપણા દેહમાં પ્રવેશ કરેછે;
વળી બીજા જીવો પણ આપણાથી અજાણતાં હા-

લતાં ચાલતાં તથા બીજી ક્રિયાઓ કરતાં નાશ પામે છે. લાંબો વિચાર કરતાં જણાય છે કે માણસ તદ્દન અહિંસક થઇ શકે નહીં, એ સ્પષ્ટ છે; માટે દયા અને સાવધાની રાખી, બની શકે તેટલું અહિંસક રહેવું, એ દરેક માણસનું અવશ્ય કર્તવ્ય છે).

પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર પુરૂષે નિરંતર હેઠી દૃષ્ટિ રાખી ચાલવું જોઇએ, અને કોઇ ઝીણા જંતુ પોતાનાથી ન કચરાઇ જાય તેની પૂર્ણ ચોકસી રાખવી જોઇએ.

સ્ત્રી જાતે નીચેનાં કામોમાં સાવધાની રાખવી જોઇએ, ઘંટી, ખાંડણીઓ, ચૂલો, પાણીઆરૂં, ને સાવરણી એ પાંચ હિંસક સ્થાન પ્રત્યેક ઘરને વિષે રહેલાં છે, માટે તે પ્રત્યેક સ્થાન પૂર્ણ રીતે તપાસી ચોકસીથી વાપરવાં ઉચિત છે, એટલે દાણામાંથી જીવજંતુઓ સાવધાનપણું રાખી દૂર કરવાં, ને પછી ઘંટીનું પડઉંચુ કરી તેમાં કોઇ જીવ હોય તો તેને કાઢી નાંખી ઘંટી માંડવી; ખાંડણીઓ પણ તપાસી જીવજંતુઓને દૂર કરી વાપરવો; બાળવાના પદાર્થો છાણાં, લાકડાં, અને ઘાસ આદિ ચોખ્ખાં અને જીવજંતુઓરહિત કરીને વાપરવાં; ચૂલો પણ પ્રથમ તપાસ કરીનેજ સળગાવવો; પાણીઆરાને અડખેપડખે ઝાઝું જળ ઢોળાવા દેવું નહીં, ને ગોળાનું ઝમતું પાણી કોઇ ઠામમાં એકઠું થાય એવી યુક્તિ રાખવી, તેમજ જળ ગાળીને વાપરવું; ને વાળતી વખત આગળ જોતા જવું ને વાળતા જવું.

ત્યાગી સાધુએ વિષય ભોગના પદાર્થોનો (પ્રાપ્તિમાં, રક્ષામાં, ને નાશમાં હિંસારૂપી દોષ જાણી)

સંગ્રહ ન કરવો, રાત્રીને વિષે ભોજન તથા જળ-પાન ન કરવું, રાત્રીને વિષે અટન કરવાની ટેવ ન રાખવી, વર્ષાઋતુમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, વાહનપર આરૂઢ ન થવું, ને વર્ષાઋતુમાં જમીન ન ખોદવી. જાતિ, દેશ, કાળ, અને સમય (પ્રયોજન)ના નિમિત્તે હિંસા ન કરતાં સર્વથા અહિંસાનું પરિપાલન કરવું તે સાર્વભામ મહાવ્રત કહેવાય છે.

કૃતા (પોતે કરેલી), કારિતા (બીજાની પાસે કરાવેલી), અને અનુમોદિતા (સલાહથી કરાવેલી), એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા છે. વળી તે પ્રત્યેકના ત્રણ ત્રણ પ્રકાર છે. લોભ(માંસચર્માદિના)થી થયેલી, ક્રોધ, (અપકારથવાથી ઉપજેલો તે) થી થયેલી, અને મોહ(ધર્મ થશે એવી સમજ)થી થયેલી. પુનઃ તે દરેકના ત્રણ ત્રણ ભેદ છે. મૃદુ, મધ્યા, અને અધિમાત્ર(તીવ્ર), વળી તેના બીજા પણ ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની છે. અનંત દુઃખોનો ઉદ્ભવ હિંસાથી થાય છે, માટે તેમાં મન ન લગાડવું. અહિંસાનું પાલન કરવાથી સર્વ પ્રાણિઓ તે સાધકની જોડે મૈત્રીભાવથી વર્ત્તેછે. અહિંસા અન્ય યમ નિયમનું મૂળ છે, અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્યયમ નિયમનું પાલન કરવામાં આવેછે.

૨. સત્ય.

પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને શબ્દ પ્રમાણથી જે જે વાતો નિશ્ચય કરેલી હોય, તે પ્રમાણે મન વાણી રાખી અનુદ્વેગ કરનારૂં, પ્રિય, હિતકર, કપટરહિત, અને નિર્ભ્રાંત વચન બોલવું તે સત્ય કહેવાય છે. એ સત્યનું યથાર્થ પાલન કરવાથી વા-

ણી અમોઘ પ્રભાવને પામે છે.

સત્યવ્રતના પાળનાર મનુષ્યે કદાપિ પણ વચને બંધાવું નહીં, અને બંધાવું તો પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરીને બની શકે એમ હોય તોજ બંધાવું. નિષ્પ્રયોજન ભાષણ કરવાની ટેવને સત્યતાવાળા મનુષ્યે વર્જિત કરવી, વગર પૂછે અને વગર જરૂરે અતિશય બોલવું એ સત્યતાવાળા મનુષ્યને અનુચિત છે.

જે વાતની પોતાને ખબર નથી, એટલે પોતે જાતે દીઠી નથી, કિંવા સાચા મનુષ્યદ્વારાએ સાંભળી નથી, કિંવા અનુમાનદ્વારા જે વાત નક્કિ કરવામાં આવી નથી, તેવી વાત ન કરવી.

કોઇની ખુશામત કરવાની, જ્યાં ત્યાં ભટકવાની, ઝાઝા શિષ્યો કરવાની અથવા વિજયવૃત્તિને આધિન થઇ જેની તેની સાથે વિવાદ કરવાની સ્પૃહા ન રાખવી.

કામ, ક્રોધ, લોભ, ઇત્યાદિ મન વાણી અને કર્મના વિકારોમાં ફસાવું નહિ; એ વિકારો જ્યારે આપણાપર ફત્તેહ મેળવવાના હેતુથી આવે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું અત્યંત જોર રાખી પવિત્ર પરમાત્માનું ચિંતન કરી તે વિકારોને હઠાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો.

કોઇને અંગલગતી ને ગુપ્ત રાખવા જેવી વાતો પૂછવી નહિ, ને કોઇએ ગુપ્ત રાખવા સારૂ જે વાત કહી હોય, તે કદાપિ પણ પ્રકટ ન કરવી. બ્રહ્મ સત્ય છે, અને જગત્ મિથ્યા છે, એવો દૃઢ નિશ્ચય કરવો એજ સત્ય બોલવાનું પરમ રહસ્ય છે.

૩. અસ્તેય.

નિષિદ્ધ રીતે બીજાનું દ્રવ્ય ગ્રહણ ન કરવું, એટલે કે ધન જેથી ઉપાર્જન થાય, એવી વસ્તુઓ તેના ધણીની રજાવગર ન લેવી, તે અસ્તેય કહેવાય છે. તે અસ્તેયનું પાલન કરવાથી સર્વ શુભ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જે ચીજનો કોઇપણ માલિક હોય, તે ચીજ તેના ધણીની રજાવગર ન વાપરવી.

હાથ આવેલી વસ્તુઓનો ધણી ગોતી તેને તે સોંપવી, ધણી હાથ ન આવે તો તે વસ્તુ રાજ્યાધિકારી પાસે રજુ કરવી. શરીરે કરીને જેમ ચોરી થાય છે, તેમ મને કરીને પણ ચોરી થાય છે; માટે મનમાં પણ કોઇની વસ્તુ લેવાનો વિચાર ન કરવો, યા તેવો ઘાટ ન ઘડવો.

વિષયોત્તેજક ખાનપાનાદિમાં અતિશય સ્પૃહા ન રાખવી; જુગાર ન રમવો; વ્યભિચારી તથા વ્યસની ન થવું; કારણ કે એવા કાર્યોમાં ચિત્ત લાગ્યા પછી ચોરી કરવાનું મન પ્રસંગવશાત્ અવશ્ય થાય છે.

૪. બ્રહ્મચર્ય.

ઉપસ્થેંદ્રિયના સંયમને બ્રહ્મચર્ય કહેછે. કામોદ્દિપન વસ્તુઓ પ્રયત્ન કરી વાપરવી નહિં; તેમજ કામોદ્દિપન સ્થળોમાં જવાની કે રહેવાની મરજી ન કરવી; તથા તેવા સ્થળોમાં નિવાસ ન કરવો.

અનીતિવર્ધક શૃંગારનાં પુસ્તકો વાંચવાં કિંવા સાંભળવાં નહિ. [સ્નેહરૂપી ચિકાસને લીધે ચિ-

ત્તનો ચોટવાનો સ્વભાવ છે; માટે જે શાસ્ત્રોમાં વિષયોનું ભલે પ્રકારે વર્ણન કર્યું છે, એવાં પુસ્તકો વાંચવા સાંભળવાથી દૂર રહેવું].

ત્યાગીજનોએ સર્વ સ્ત્રીઓ સાથેના ને ગૃહસ્થોએ સ્વકિયા સિવાયની સ્ત્રીઓ સાથેના આઠ પ્રકારના મૈથુનનો ત્યાગ કરવો; એટલે તેનું મનમાં સ્મરણ ન કરવું, તે સંબંધી હકીકત સાંભળવી નહિ, તેની સાથે ભાષણ ન કરવું, તેનું દર્શન ન કરવું, તેની જોડે હસવું નહિ, તે સાથે એકાંત વાર્તા કરવી નહિ, તેનો સ્પર્શ કરવો નહિ, ને તે સાથે સંભોગ કરવો નહિ. ઉક્ત આઠ પ્રકારની દુષ્ટ વાસના દેહનું અનિત્યપણું, તેને વારંવાર થતી વ્યાધિ, તથા તેના અપવિત્ર બંધારણની સ્થિતિ વિચારી કાઢી નાંખવી.

સ્ત્રી એ અગ્નિ અથવા વિષવલ્લી છે; તેને જોતાંજ કિંવા તેનું સ્મરણ થતાંજ તે પુરૂષના દેહને તપાવે છે, કિંવા વિષ ચડાવે છે. તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પ્રાપ્તિનો નાશ કરી કેવળ નર્કને વિષે નાંખી જીવાત્માને ચોરાશી લાખ યોનિમાં ભ્રમણ કરાવનાર છે, માટે વિરક્ત સંયમી પુરૂષે મનોનિગ્રહ થતા સુધી આરંભમાં છેડા વ્રતમાન આદિ કઠણ વ્રતમાનો પાળી તેમજ વ્રતાદિ તપ કરી દેહને ક્ષીણ કરી તન અને મનથી એ વિકારની વાસના તજવી: એવીજ રીતે યોગાભ્યાસી વિરકત સ્ત્રીએ પણ પોતાના બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે ઉકત રીતે પુરૂષના સંગનો ત્યાગ રાખવો જરૂરી છે.

પરમપદને પામવાની ઇચ્છાવાળા સન્યાસીઓ

રાગાદિ દોષોને પરહરી, તથા પિંડ બ્રહ્માંડાદિ પ્રકૃતિજન્ય કાર્યને વિષેથી મોહ નિવૃત્ત કરી, તેમજ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખી સનાતન બ્રહ્મને વિષે પ્રવેશ કરેછે.

દેખાડવાને કિંવા માન મેળવવાને અર્થે નહિ, પરંતુ કેવળ પોતાના ઉદ્ધાર સારૂજ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યવૃત રાખી નિષ્કામ ભક્તિ કરવી.

પથારીપર બેસી, મનને બહારના વિષયોમાંથી કાઢી સ્થિર કરીને ડાબે પડખે સૂવું. રાત્રે અતિશય ખોરાક ભક્ષણ કરવો નહિ, ને બહુ વેહેલા સૂવું નહિ. સૂતા પછી એક લાંબી ઉંઘ લઇનેજ ઉઠવું, ને પથારીમાંથી ઉઠ્યાબાદ બનતાસુધી ફરીને સૂંવુંજ નહિ. કદાપિ નહિ ચાલતાં સૂવું પડે તો નાભીપર ભીનો કરેલો રૂમાલ રાખી સૂવું. ઉઠ્યાપછી સૂવાથી ઘણીવાર વીર્યપાત થવાનો તથા સ્વપ્નાં આવવાનો સંભવ રહેછે, તે ઉપરની ક્રિયાથી દૂર થાયછે.

યોગ સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર પુરૂષે શૂળી અથવા મોત કરતાં પણ સ્ત્રી જાતની વધારે ધાસ્તી રાખવી, અન્ય વિષારી અને ઘાતક પદાર્થો એકજવાર મોત કરે છે, પરંતુ સ્ત્રી જાત વારંવાર દુઃખદ એવાં જન્મ મૃત્યુને પમાડે છે.

સંયમી પુરૂષે નાનાં બાળકોને બચી લેવાની, તેમના ગાલ તાણવાની, તેમની સાથ હસવાની, અને તેમને વગર જરૂરે બોલાવવાની ચાલનો દૃઢ પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ કરી નિરંતર ઉદાસીન રહેવું.

યોગાભ્યાસીએ અયોગ્ય પુષ્ટિકર્તા ખોરાક ખા-

ધા ઉપર અથવા રજો તમો ગુણાત્મક ભક્ષ્યપેય પદાર્થો વાપરવા ઉપર મુદ્દલ મરજી ન કરવી. શરરે પવિત્ર રહેવું, ઘણુ તેથી ઇંદ્રિયારામી ન થવાય, તેની પક્કી સુરત રાખવી. શાંત ચિત્તવાળાં બ્રહ્મજ્ઞાની મનુષ્યો સ્ત્રી પુરૂષને વિષે સમાન દૃષ્ટિ રાખતાં શીખેછે, અને શિલા અને દેહના ગુણ સરખા ગણી સ્ત્રી અને ગુફાને એક સરખી નજરે જુએ છે.

જે દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી ઇંદ્રિયોને પાકી ચોકસીથી નિયમમાં રાખવામાં વિજય પામશે, ને જિહ્વાને જીતશે તેજ યથાર્થ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી થઇ શકશે.

નિરંતર અસાવધ ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યનું જીવન વ્યર્થ છે; કારણ આ વિચિત્ર સૃષ્ટિમાં તેની ઘણીખરી ઇચ્છાઓ તેના મનમાંજ રહી જશે. માયા-કનક-કાંતા ને રસસ્વાદ એ ત્રણ અભ્યાસના ચિત્તને પણ ત્વરિત ગતિથી આકર્ષે છે, માટે અભ્યાસીએ તેમના સાવધ રહેવું.

મદન પોતાની સાથે ઘણી ભૂલવણી, મોહ, અને યુકિતઓ લેતો આવે છે. નિશાનો અંધકાર, અને એકાંત એ સ્ત્રીની સાથે મળી બહુધા પુરૂષના મનમાં મદનની ઉત્પત્તિ કરે છે. યોગેશ્વરો ઘણાજ સાવધ રહેજો, નહિતો તે તમારી કમાણી થોડીવારમાં બગાડશે. ઘણી મેહેનતે ઉછેરેલું સુંદર વૃક્ષ એ ચપળ ગતિવાળું બળવાન જાનવર થોડી પળમાં ખાઇ જશે.

મન એ બાળકના જેવું છે, ને વિષય એ અગ્નિ, સર્પ કે તલવારના જેવા છે. જો મનને ઇંદ્રિ-

યોની મારફત વિષયોનો ભોગ ભોગવવા દઇએ છીએ તો આત્મનંદનો નાશ થાય છે, ને જો નથી ભોગવવા દેતા તો મોહને આધીન થઇ અંધાધુંધી મચાવે છે.

સૃષ્ટિકર્ત્તા પ્રભુ મને સર્વત્ર ને સર્વદા દેખે છે, એમ બ્રહ્મચારી પુરૂષે અવશ્ય યાદ રાખવું; ને જેટલી વખત શુક્રસ્રાવ થાય છે, એટલી વખત મનુષ્યહત્યા થાય છે, એમ ચિંતન કરી તથા પોતાની પ્રતિજ્ઞાઓ કે મહાવ્રત સંભારી તેણે દૃઢ રહેવું.

કહેનારા, લખનારા, ને ઉપદેશ કરનારા ઘણા છે, પરંતુ યથાર્થ બ્રહ્મચર્ય પાળનારા બહુજ થોડા પુરૂષો છે. કહેણી પ્રમાણે રહેણી રાખવી એ અતિ દુર્લભ છે.

જે વારવાર પોતાની પ્રતિજ્ઞાઓ વિષયોમાં મોહ પામીને તોડે છે, તે મનુષ્ય પરમપદને પ્રાપ્ત થઇ શકશે નહિ. જે ઇશ્વરની માયાને ધણી થઇને ભોગવે છે, તે આ અંધકાર ભવાટવીમાં ગોથાં મારી તેના અંતને પામતો નથી.

આત્મનિષ્ઠાની દૃઢતા રાખીને, તથા ઇશ્વરની સાથે પ્રેમમાં બંધાઇને જે પુરૂષ તેની કફાથી ડરશે, તેજ બ્રહ્મચારી થઇ શકશે. લલના પોતાની સાથે પ્રીતિરૂપી વીંઝણો રાખે છે, ને તેથી તે કામદેવરૂપી અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે. સ્ત્રીનું સુંદરમુખ, ભરેલાં કઠણ સ્તનો, ને પુષ્ટ નિતંબને જોઇ તથા તેના હાસ્યથી મોહ પામી અંધ મનુષ્યો પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆની માફક પડી પોતાનું મૃત્યુ પેદા કરે છે, એટલે આત્માથી વિમુખ થાય છે. સ્ત્રી એ

ગર્ભિતરીતે પુરૂષની શત્રુ છે, માત્ર કપટથી તે મિત્રનો વેષ ધારણ કરી રસિક મનુષ્યોનાં કલેજાં શેલાં ખાયછે. અરે! એ ધૂર્ત્ત સ્ત્રી જાત નાગણી, સિંહણ, વાઘણ, અગ્નિ, શૂળી, ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુઃખદ, ને ઝેરી છે. ધર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરૂષે ઓરતની પ્રીતિનું તરત સંછેદન કરવું ઘટે છે.

જ્યાં બાઇડીઓ બેઠી હોય, ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારીએ કદાપિ પણ ઇચ્છા ન કરવી; એકાંત સ્થળે જ્યાં સ્ત્રીઓ નાતી ધોતી હોય, અગર પોતાના શરીરને મર્દન કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાલ્પનિક અને ક્ષણિક સુખ સનાતન કલ્યાણના માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે. માર્ગને વિષે ઘણાજ આપત્તકાળ સિવાય બ્રહ્મચારીએ સ્ત્રીસાથે ચાલવું નહિ, અને જે ઓરડામાં સ્ત્રીઓ સૂતી હોય, ત્યાં કિંવા તેની પાસેના ઓરડામાં સૂવું નહિ. લોકલાજથી ભુંડાં કર્મ કરતાં બીવાય છે, પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન વિરાજતા છતાં ભુંડાં કર્મ કરાય છે, એજ પરમ અજ્ઞાનતા અને અવિશ્વાસીપણું છે. હે પ્રભુ! અમારા અવિશ્વાસી મનને તમારા ચરણારવિંદમાં રાખી અમારા અજ્ઞાનનો નાશ કરો; અને કાળરૂપ જેવી જે સ્ત્રી તેનો યોગસિદ્ધિમાટે અમારા મનમાં અતિશય અભાવ કરાવો.

બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસકત પ્રાણિઓ તરફ નિગાહ કરવી નહિ. સૃષ્ટિવિરૂદ્ધ કર્મ, હસ્તક્રિયા, તથા દેવયોનિમાં સંભોગની વાસના રાખવી નહિ. એ વિદ્યુત્શકિતની ચળને જ્ઞાનાગ્નિથી નિવૃત્ત કરવી.

બ્રહ્મચારીએ એ કામરૂપી શત્રુને વિચારરૂપી

હુવાર પાસે વ્રતમાનરૂપી પાંજરામાં નિયમરૂપ બેડીઓ જડાવી કેદ કરવો.

દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરૂષે પાપાચરણ કરવું નહિ; વારંવાર પાપકર્મ કરવાથી પુરૂષની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. જ્યાંસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ વાસના છે ત્યાંસુધી આવાગમન આળસ્યું નથી. એ ખચિત સમજવું; માટે પ્રયત્નથી કામવાસનાનાં બીજ બાળી નાંખવાં. એ દરેક અભ્યાસીનું પેહેલું કર્ત્તવ્ય છે.

વીર્યને સ્ખલિત થવા ન દેવું, ને ઉર્ધ્વરેતા રહેવું એજ ખરૂં બ્રહ્મચર્ય છે. ઉર્ધ્વરેતા થવા માટે જરૂર જેટલી યોગક્રિયાઓ પણ જાણી લેવી જોઇએ.

ગૃહસ્થ પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા વગર તેનો સંગ ન કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાયછે.

શ્વાન વૃત્તિવાળા નિરંતર કામાગ્નિમાં શેકાતા પુરૂષોને ધિક્કાર છે.

બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાયછે, અને તેથી તે વીર્યવાન પુરૂષ અપ્રિતમ ગુણો પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા શિક્ષા દેવા યોગ્ય શિષ્યોને બોધ કરી શકેછે.

૫. ક્ષમા.

જ્ઞાની લોકોનું ક્ષમા એ ભૂષણ છે. કુવચનનું સહન કરવું એજ જ્ઞાની લોકોનો પરમ ધર્મ છે. જગતના ઉપહાસથી રીસ ચડાવી ક્ષમાનો ત્યાગ કરવો નહિ. ધર્મ જેણે પાળ્યો હોય તેનું રક્ષિતધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને છોડ્યા થકી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે છે. ક્ષમા શા-

ખી નિરંતર શાંત રહેવા થકીજ સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે.

પરમ ભગવદી મનુષ્યો બધાં પ્રાણિઓના હૃદયમાં પરમાત્મા અન્વયપણે અંતર્યામિ થઇને રહ્યા છે, એમ જાણી કદાપિ પણ ક્ષમાનો ત્યાગ કરી વિષાદ પામતા નથી.

અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચન, ને તેમણે દીધેલું દુઃખ, જ્ઞાનીઓ યાદ લાવતા નથી, તેમ તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી.

૬ ધૃતિ.

જ્ઞાની પુરૂષો સંકટમાં મુંઝાઇને ધીરજનો ત્યાગ કરતા નથી, ઉલટા તેઓ સંકટમાંજ સુખ માને છે. અહિંઆંનાં તાત્કાળિક સુખોમાં રાજી થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે.

નિરંતર વિકારોની સાથે લડાઇ કરવામાં સાવધાન રહેવું, ને તેના કજીઆથી મુંઝાઇ વિકારોમાં ન ફસાવું; એમ કરવાથી હાર અને જિત બંનેમાં ફાયદો છે. જે ધર્મયુદ્ધમાં ખુહારી ખમે છે, તેજ ઇશ્વરનો વ્હાલો થઇ મહાનપણાને પામે છે.

ગમે તેવાં દુઃખો દુષ્ટજનો વગેરે તરફથી આવી પડે, એટલે કે અધિભૂત, અધિદૈવ, અને અધ્યાત્મ દુઃખો આવીને પોતાનાપર હુમલો કરે તોપણ શાંતિવાળા પુરૂષો ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી.

૭ દયા.

ગરીબ પ્રાણિઓ ઉપર તેમનાં દુઃખો તથા પડતી હાલત જોઇ માયાળુ લાગણી બતાવવી એ દયા છે.

જો કદાપિ પોતાની પાસે દાન દેવાની સંપત્તિ ન હોય તો પોતાના હૃદયમાં સર્વે પ્રાણિઓ ઉપર માયાળુ લાગણી તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વર્તન કરવું.

ક્રોધ જ્યારે બંનેને ગરમ કરી શાંતિ તથા દયાના વૃક્ષને બાળી નાંખે છે, ત્યારે દયા બંનેને થંડા કરી જ્ઞાન તથા શાંતિના વૃક્ષને વૃદ્ધિ પમાડેછે.

પૂર્વનાં પાપ કર્મોથી બંધન પામેલો આત્મા જ્યારે પાપથી ઉત્પન્ન થયેલાં કડવાં દુ:ખનો અનુભવ કરે છે, ત્યારે સંયમી પુરૂષો આત્માનું સમાનપણું સમજી તેને મદદ કરે છે.

૮ આર્જવ.

અહંપણાનો ત્યાગ કરી સરલતા રાખવી એ આર્જવ છે.

પરમહંસ પુરૂષો હમેશાં "દેહોહં" મતિનો ત્યાગ કરીને આત્માને કોઇ ઓળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિ વા નિંદાને ગણકારતા નથી.

રાગાદિ દોષ જેણે જિતેલા છે, એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વેને વંદન કરે છે; ને હું મોટો છું, એવું અભિમાન કદાપિ પણ કરતા નથી.

ઝીણામાં ઝીણો થવાથીજ મોટામાં મોટો થવાય છે, જ્ઞાનનું આવું સૂક્ષ્મ રહસ્ય સમજીને સ્વાદાદિક વિકારને જિતેલા છે જેમણે, એવા સંતો હમેશાં નમ્રતા રાખે છે.

દૃશ્ય વસ્તુઓ સાથેથી જેમની પ્રીતિ તૂટી ગઇ છે, ને ચેતનને વિષે જેનાં મન લીન થઇ ગયાં છે, એવા સાધુઓ હમેશાં નવનીતના જેવાં કોમ-

ળ દિલ રાખી પરબ્રહ્મની સાથે જોડાય છે.

માન અને અપમાનને વિષે જેની વૃત્તિ કેવળ સમાનભાવને પામી છે, એવા યતિઓ સર્વદા નિર્માન વૃત્તિમાંજ રહે છે.

મેમાન તરીકે સૃષ્ટિમાં રહેલા વિરાગી પુરૂષો આપોપું ગર્વ ને ગુમાન તેમજ મદ ને મત્સરનો ત્યાગ કરી કેવળ દીન ભાવ રાખે છે. હૃદય, વાણી,ને મન કોમળ રાખવાં એજ ખરો આર્જવ કહેવાયછે.

૯ મિતાહાર.

મોજ શોખને ખાતર નહિ, પણ કેવળ દેહરક્ષાને અર્થે ઇશ્વર પ્રસાદીથી મળેલા અન્નનો ઓષધ માફક સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થઇ શાંતિનો ભંગ થાય છે.

જેટલો ખોરાક સેહેજ પાચન થઇ શકે તેટલો ખાવો; બે ભાગ અન્નના લેવા, એક ભાગ પાણીનો લેવો, ને એક ભાગ પવનસારૂ ખાલી રાખવો. ખાવાને અમુક ગ્રાસ સાંજ સવાર ઠરાવ્યા હોય, અગર બીજી રીતે ખાવાનું માપ બાંધ્યું હોય તો વધારે સારૂં.

ઘઉં, ચોખા, જવ, સોઠી, સમા, નીવાર, દૂધ, ઘી, માંખણ, પરવળ, કણસ, સુરણ, રતાળુ, મગ, તુવેર, શાકર, ખાંડ, વગેરે સાત્વિક ગુણવાળા ભક્ષ્ય પદાર્થો છે. મિતાહારીએ ઉક્ત સાત્વિક ગુણવાળા પદાર્થોનું ભક્ષણ કરવું જોઇએ.

સાધકે અતિશય ખાટા, તુરા, કડવા, તીખા,

તમતમા, ખારા, અને તેલવાળા એવા રાજસી પદાર્થો ખાવા પીવા નહિ, તેમજ લસણ, ડુંગળી, ગાજર, કળથી, વાયડું લીલું શાક, તલ, હીંગ, ને અડદ એ પણ યોગીને અપથ્ય છે; વળી ટાઢા, બળી ગયેલા, અને અંતઃકરણને દુઃખ પેદા કરનારા તમોગુણી પદાર્થો પણ યોગીએ વર્જ્ય કરવા જોઇએ. પહેલાં રાંધેલું હોય તેને ફરીને ઉનું કરીને તે અનાજ, ઘી રહિત પદાર્થ, દુષિત અન્ન, અને જેમાં દુર્ગંધ આવી ગઇ હોય તે પદાર્થ પણ યોગીએ ન વાપરવા.

ધ્યાની લોકોએ અતિશય મીઠું, મરચું, છાશ, દહીં, તેલ, આંબલી, સોપારી, તમાકુ, ગાંજો, ભાંગ, માજમ, મફર, અફીણ, ચરસ ને દારૂ તેમજ માંસાદિ ઉપયોગમાં લેવાં નહિ.

રસવાળા, સ્નિગ્ધ, અંતઃકરણને શાંતિમાં રાખનારા અને આરોગ્યતાવર્દ્ધક પવિત્ર ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો યોગીએ નિયમિતપણે ખાવા પીવા.

૧૦ શૈાચ.

માટી અને જળવડે બહારથી શરીરને પવિત્ર રાખવું. અને મૈત્રી, કરૂણા, મુદિતા તથા ઉપેક્ષા રાખી હૃદયને પવિત્ર રાખવું એ શૈાચ કહેવાય છે.

મન, વચન, ને શરીરે કરીને પવિત્ર રહેવું, એટલે તેમનાથી ઉત્પન્ન થતાં દશ પાપો ન કરવાં.

પવિત્રતાની સ્થિરતાવડે કરીને મનની શુદ્ધિ, તેની એકાગ્રતા, ઇંદ્રિયજય, અને આત્મદર્શનને યોગ્ય બુદ્ધિ ઉપજે છે.

૨ નિયમ.

તેના પણ દશ પ્રકાર છે—૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય, ૪ દાન, ૫ માનસિપૂજા, ૬ સિદ્ધાંત-વાક્ય શ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ, ને ૧૦ હોમ.

૧ તપ.

મન વચન અને કર્મે કરીને પાપ કર્મ ન કરવું તે તપ છે.

પાંચ કર્મેંદ્રિયો—હાથ, પગ, વાણી, ગુદા ને લિંગ, તથા પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો-ચક્ષુ, કાન, નાક, જિભ ને ચામડી, તથા મન એ અગ્યાર શત્રુને અ-યોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્ત્તવા દેવા એ તપશ્ચર્યા છે.

મુમુક્ષુએ યોગ્યાયોગ્યનો નિશ્ચય સત્‌શાસ્ત્ર, અને સત્પુરૂષદ્વારા કરવો.

શરીર, મન અને વાણીને જે દંડ આપે છે, તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે. જપ, ઉપવાસ, વ્રત ને નિયમ એ પણ તપ કહેવાય છે.

ચિત્તની સ્વસ્થતા, અક્રૂરતા, મૌન (અઘટતું ન બોલવું), વિષયથકી ઇંદ્રિયોને પાછી ફેરવવી, ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે. ઉદ્વેગ (ચિંતા ભય) ન કરે એવું, સત્ય, પ્રિય, હિ-તકર એવું વાક્ય ને વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણી-નું તપ છે.

દેવ ગુરૂ બ્રાહ્મણ ને તત્વવેત્તાનું પૂજન, બા-હ્યાભ્યંતર શૂચિ, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે.

ફલેચ્છારહિત એકાગ્રચિત્તે સાત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ તપનું અનુષ્ઠાન કરવું.

૨ સંતોષ.

સાધુ પુરૂષો પોતાંના દેહના ભાવનું તથા તેના ગુણનું તેમજ ઇંદ્રિયોના વિષયોનું વિસ્મરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમસંતોષીજનો પૃથ્વીના પૃષ્ટને પથારી માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃતરૂપી જ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન સમજી સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે.

સાધુ પુરૂષો જેનું મન કેવળ વીતરાગભાવને પામ્યું છે; તેઓ પેહેરવામાં, બોલવામાં, ને ખાવાપીવામાં, સાદાઇ રાખીનેજ આનંદ માને છે.

"કાલ આપણું શુ થશે!" એ વિચાર સંતોષી સાધુ પુરૂષને આવતો નથી. તેઓ જગતને માથે આશરો રાખતા નથી; અનન્યપણે ભગવાનનોજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે, અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમકૃપાળુ ઇશ્વરની મરજી અનુસાર ઉચિત ચીજો લેતી આવશે એમ તેઓ માને છે.

વિમુખ જીવોનું પણ દીનબંધુ એવા ભગવાન ભરણ પોષણ કરે છે. તો શું તે પોતાના ખરા અનુયાયીને વિસરી જશે? ના, કદિ નહીં.

હે જીવ! દૃઢ આશ્રય રાખ, તેં જેનો આશ્રય સાચા દિલથી કર્યો છે, તે તને મદદ કર્યા વગર રહેશેજ નહીં.

ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો વિષે, ઓઢવા પેહેરવાનાં વસ્ત્રાભૂષણોને વિષે, સવારી કરવાનાં પશુઓ તથા વાહનો અને યંત્રોને વિષે, ને સંક્ષેપમાં તમામ સંસારી ભોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી સમાનભાવને પામ્યું છે, ને તજ્જન્ય તૃષ્ણા

નિવૃત્ત થઇ ગઇ છે એજ તૃપ્તિવાન પુરૂષ છે.

"મારૂં" એવો મમભાવ સંતોષીને વિષે નથી. ધણીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્યારથી સંચયજ કર્યા કરવો. અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઇપણ ન વાપરવું, એ લોભીનુ વર્ત્તન છે, અને તેથી વિરૂદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે.

ભડભડતી ભૂખ ને વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. અતિશય તૃષ્ણા અને ભૂખ જ્યારે પીડા કરે, ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બળ રાખી વિષયોને અસાર તથા અનિત્ય જાણી સાવધાન થઇ શાંતિથી ઇશ્વ નું ભજન કરવું.

પ્રારબ્ધ કર્મથી જે પ્રાપ્ત થાય તેમાંજ રાજી રહેવું એ સંતોષ છે. સંસારનાં દિવ્ય મહાનસુખો તૃષ્ણા ક્ષયના સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી.

આસ્તિક્ય.

પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે દૃઢ નિશ્ચય, તે આસ્તિક્ય છે. ઉંચા પર્વતોનાં શિખરો જેઓ વાદળાંને અડેલાં દેખાય છે તેઓ, તથા ઉંચાં વૃક્ષો જાણે પરમાત્મા તરફ ઉંચી આંગળી કરી આપણને તેનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એવું દેખાય છે.

સર્પાકારે દોડતી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતા ધોધ નો અવાજ ને સમુદ્રનાં મોજાંની ગંભીર ગર્જના તથા વર્ષા ઋતુમાં થતો ગડગડાટ, ડાંડીઓ પીટી પ્રભુનું અસ્તિત્વ જાહેર મારી ગયેલા કાનવાળા નાસ્તિક જનોને જાહેર કરે છે.

વિશાળ સમુદ્ર જેમાં મચ્છ કચ્છાદિ અનેક

પ્રકારનાં જીવજંતુઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે, તે, તથા ગંભીર આકાશ, ને પ્રકાશિત સૂર્ય, ચંદ્ર, અને તારાના સમહો તેના બનાવનારનું અત્યંત મહત્પણું અને અસ્તિત્વ આપણુને જાહેર કરે છે.

પક્ષીઓ જેઓ મધુર રાગથી પેદા કરનારનું સ્તવન કરે છે, ને મંદમંદ શીતળ પવન જે સ્પર્શી કરીને શરીરને સુખ આપે છે તે આપણુને આપણા પેદા કરનારનું ભાન કરાવે છે.

ભિન્ન ભિન્ન પદાર્થોથી ભરપૂર એવી ચમત્કારી સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં જ્યાં નજર કરશો, ત્યાં ત્યાં તેના પવિત્ર બનાવનારની અગણિત ખુબીઓનું તમે અવલોકન કરશો. આ સમગ્ર સૃષ્ટિનો નિયામક પરમેશ્વર છે એમ જાણી શ્રવણ, મનન, ને નિદિધ્યાસનથી તેનો સાક્ષાત્કાર કરો.

વેદ, પુરાણ, કુરાન, બાઇબલ, ને તૌરેત તેમજ સૃષ્ટિ તથા મહાન સાધુઓ પરમેશ્વર છે એમ જણાવે છે; માટે હૃદયને વિષે પરમાત્માના અસ્તિત્વની દૃઢ ગ્રંથી વાળવી ને અવિશ્વાસના ડગમગાટને ટાળવો એ સત્પુરૂષોનું અવશ્ય કર્તવ્ય છે.

પરમાત્માના અસ્તિત્વને નાકબૂલ કરી વિષયોમાં રચી પચી રહેનાર શઠ પુરૂષોના મુખપર ધૂળ પડો. જડવાદી નાસ્તિકનો સંગ મુમુક્ષુઓએ બનતા સુધી ન કરવો.

૪ દાન.

ગરીબ માણસને પોતાના ગજા માફક અન્ન વસ્ત્રાદિ આપવું એ દાન કહેવાય છે.

તમે તમારા કબજામાં જે જે જુઓ છે, તે

તમારૂં પોતાનું નથી એમ નક્કી સમજજો; એ પરમાત્માની વિચિત્ર માયા છે. એમાંથી તમે પરોપકારાર્થે વાવરીને તે દ્વારા જે પુણ્ય કર્મ સંપાદન કરશો તેજ તમારૂં પોતાનું છે.

પોતે દુઃખ વેઠીને પણ અતિથિનું સન્માન કરવું. સન્માન એ પણ એક જાતનું દાન છે, આવનારનો અનાદર ન કરવો એ અવશ્ય કરવા યોગ્ય નૈમિતિક કર્મ છે.

જેવું આપણને સુખ દુઃખ થાય છે, તેવું બીજાને પણ થાય છે, એમ જાણી કોઇ પણ પ્રાણિને દુઃખ દેવું નહિ. શરણાંગત થયેલાં પ્રાણિઓ પર શક્તિઅનુસાર કૃપા કરવી, ને પ્રસંગને અનુસરી તેને દાન પણ દેવું. ગરીબને અન્ન વસ્ત્ર ને મૂર્ખને ઉપદેશ દેવો એ બે તરેહનાં દાન મુખ્ય ગણાય છે.

૫ માનસિ પૂજા.

મનને મારવા સારૂ માનસિ પૂજા અગત્યની છે. માનસિપૂજાના ઘણા પ્રકાર છે. દેવતાઓના ઉપાસક દેવતાઓની માનસિપૂજા કરે છે, વૈષ્ણવો અંગુષ્ઠના જેવડા ચતુર્ભજ વિષ્ણુ જેના ડાબા પડખાનેવિષે રાધિકાજી વિરાજી રહ્યાં છે, હૃદયને વિષે શ્રીવત્સનું ચિન્હ છે; કંઠને વિષે કૌસ્તુભમણિ અને મુક્તાફળોના હારો ને વનમાળા વિરાજી રહ્યાં છે, પીળા રંગનું પીતાંબર પેહેર્યું છે, રંગિત અંગવસ્ત્ર કરી જેના ઘનશ્યામ કિશોર અવસ્થાવાળી મૂર્ત્તિ રમ્ય થઇ રહી છે, જેના મુકુટને વિષે હીરા અને મણિ જડેલાં છે, કટીને વિષે કંદોરો, પગને વિષે નૂપૂર, ને આંગળીને વિષે મુદ્રિકા એ વિરાજી રહ્યાં

છે, એવા નૂતન સ્વરૂપની જળ, ફલ, પુષ્પાદિએ કરીને માનસિપૂજા કરે છે. જળ, પુષ્પ, ચંદન અને ફળાદિથી અંતર્ગુરૂની મનોનિગ્રહ માટે કાલ્પનિક પૂજા કરવી તે પણ માનસિપૂજા કહેવાય છે.

૬ સિદ્ધાંત વાક્ય શ્રવણ

દેહ અને જગત્ અનિત્ય અને ક્ષણભંગુર છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિનાશી છે એ અભંગ સિદ્ધાંતનો અપરોક્ષ બોધ અંતઃકરણમાં કોરી રાખવો એ સિદ્ધાંત શ્રવણનું રહસ્ય છે. કામ, ક્રોધ, ને લોભાદિ વિકારોથી દ્વૈતપણું ઉપજે છે; તે દ્વૈત ઉપાધિને ચૈતન્ય અગ્નિમાં બાળી કેવળ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઇંદ્રિયો, ને અંતઃકરણના અયોગ્ય સ્વભાવને ભૂલી જવા જોઇએ. પ્રપંચરૂપ દ્વૈત ઉપાધિને ભૂલી જવાથીજ અદ્વૈતાનંદનું ભાન થાયછે.

જગત્માં અનેક પ્રકારની વાણી છે, માટે સાધકે પોતાની પ્રકૃતિ વગેરેનો વિચાર કરી પોતાને લગતી વાણી વિચારવી, અને તેનાપર અમલ કરવો. ચિત્ત શુદ્ધિવાળાએ તો વેદાંત વાક્યનુજ શ્રવણ, મનન, ને નિદિધ્યાસન કરવું જોઇએ.

આનંદમય પરમાત્મા પોતાની માયામાં પોતાનો આભાસ નાંખી સર્વ ભૂતોની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ ને લય કરે છે, એમ શાંત ચિત્તથી અનુભવી વિરામ પામવું, અને સર્વજ્ઞ પુરૂષના બોધવચનમાં વિશ્વાસ રાખવો.

અંતઃકરણ, ઇંદ્રિયો, દેવતા. તથા વિષયોથી જૂદા પડી જો જીવ આત્મનિષ્ઠાનું બળ રાખે તો તે બ્રહ્મભાવને પામે છે.

૭ મતિ.

નાના પ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિક વૈભવોમાં ન લોભાવું તે મતિ છે.

મનનો મળદોષ તથા ચચળતાને ટાળી, જગત્ના ઉપહાસને ધીરજથી સહન કરી કલ્પના રહિત થઇ જે બુદ્ધિ બ્રહ્મભાવને પામી છે તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ લજ્જા.

મનની નબળાઇને આધીન થઇ લોકલાજને અર્થે, કિંવા એવાંજ બીજાં કારણોને લીધે જે પુરૂષ સાધુ અને ગુરૂની ભક્તિનો ત્યાગ કરે, તે લજ્જા રહિત મનુષ્ય છે, એમ જાણવું.

જે સંતજનો પરમાત્માના ઇષ્ટમિત્રો થવા તેની આજ્ઞાઓ હૃદયમાં કોતરીને તે મુજબ વર્તે છે, અને વિકાર તથા પ્રભુતામાં લપટાતા નથી, તેમજ પરમાત્મા સર્વદા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થળોમાં નિર્દોષ રહે છે, તેજ અકાર્યલજ્જાવાન કહેવાય છે.

૯ જપ.

બહાર પસરી રહેલી વૃત્તિઓને ખેંચીને અંતરમાં સમાવવામાટે જપ જરૂરી છે.

ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે જપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઇએ.

જપ ઘણી તરેહના છે. જપથી પ્રાણ તથા શરીર સમતોલન સ્થિતિમાં આવી મન સ્થિર અને શાંત થાય છે; ને મોં ઉપર માયા તથા તેનાં કાર્યોમાં ગ્લાની ઉપજવાથી ઉદાસી, ને હૃદયમાં બ્રહ્મ-

નો પ્રકાશ દર્શાવાથી શુદ્ધ ગુપ્તાનંદ થાય છે. "ૐ" અને "સોહં" નામના મંત્રના જપને અજપા[૯]સ્મરણ પણ કહે છે. દેશ, ધર્મ, તથા જ્ઞાન પરત્વે જપના ઘણા પ્રકાર થયેલા છે.

યોગી અને ભક્તજનો બહુધા નીચેના મંત્રનો જપ કરે છે. "ૐ", "સોહ", "શિવોહ", "બ્રહ્મ", "રામ", "કોહં", "સચ્ચિદાનંદોહં", "શુધોહં", નિર્વિકારોહં" ઇત્યાદિ. સાધારણ મનુષ્યો નીચેના મંત્રોનો જપ કરે છે. "ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય," "શ્રી કૃષ્ણં શરણં મમ", "ૐનમો ગુરૂદેવાય ગોવિંદાય" "ૐનમો નારાયણાય", "ૐનમઃશિવાય," ઇત્યાદિ. ગણપતિ તથા હનુમાનાદિ દેવતાઓના મંત્ર તે પણ જપ કહેવાય છે.

જપ બહિર્વૃત્તિનો નાશ કરે છે, ને કામનાવાળાં મનુષ્યોને બહુધા ઉપાસ્ય દેવની પ્રસન્નતા દ્વારા ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

૧૦ હોમ.

મનસુદ્ધાં અગ્યાર ઇંદ્રિયોને તેમના અયોગ્ય

---

૯. વગર જપે—અપ્રયત્ન સાધ્ય સ્વાભાવિક રીતે જે જપ જપાયાં કરે તે અજપા કહેવાય છે. મુખવાટે પવન ગ્રહણ કરવામાં-શ્વાસ લેતાં "હ" નો ને અંદરના વાયુનું બહાર નીકળવું થતાં-પ્રશ્વાસમાં "સ" નો સ્વાભાવિક રીતે ધ્વનિ થયાં કરે છે. શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રહેવાથી "હંસ"નું "સોહ" થઇ જાય છે; "સ" પછીનો "ઓ" અને "હ" પછીનો અનુસ્વાર મળીને "ઓં" ("ૐ") થાય છે. અથવા ૐ એ આત્માનું સંકેતવાળું ચિન્હ છે, ને "સોહ" એ પ્રાણનું સંકેતવાળું ચિન્હ છે.

વિષયથી ઉપરામ કરી બ્રહ્મને વિષે હોમવી તે સાત્વિક હોમ કહેવાય છે.

રાજસી વૃત્તિવાળાં મનુષ્યો પશુઓનો તથા ફળોનો હોમ કરે છે.

જ્ઞાનીજનો અંતર્દૃષ્ટિ કરી વિષયોનો ઇંદ્રિયોને વિષે, ઇંદ્રિયોનો અંતઃકરણને વિષે, ને અંતઃકરણનો જીવાત્માને વિષે હોમ કરેછે.

૩ આસન.

જેથી સ્થિરતા અને સુખ પ્રાપ્ત થાય તે આસન કહેવાયછે. યોગકળામાં નિપુણ એવા શ્રી આદિનાથે (શિવજીએ) ચોરાશી લાખ જાતનાં આસનો કહ્યાં છે. એ આસનોમાંથી ચોરાશી આસન આસન સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા રાખનાર પુરૂષના ઉપયોગાર્થે નીચે દર્શાવ્યાં છે.

ઋષિ, મુનિ, ને યોગી જે બ્રહ્મનું આરાધન કરે છે, તે પ્રથમ આસન સાધે છે, કારણ કે આસનથી દેહની ચંચળતા એટલે રજો તમો ગુણ નાશ પામેછે, અને તેમ થતાં મનનો તથા પ્રાણનો નિગ્રહ કરવો સવળ પડેછે.

૧ સિદ્ધાસન.

ડાબા પગને આડો ગખીને તેની પાની શીવની (વૃષણના મૂળ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેનો ભાગ) માં રાખવી. ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી ડાકને સહજ નીચી નમાવી સરલ અને નિશ્ચળ સ્થિતિ કરીને બેસવું; ને દૃષ્ટિને [૧૦] ત્રિકુટીમાં રાખવી,

૧૦ ભ્રૂમધ્ય ભાગમાં.

તે સિદ્ધાસન કહેવાયછે. આ સિદ્ધાસનનાં વજાસન, ગુપ્તાસન, ને મુક્તાસન એવાં બીજાં નામો પણ છે.

આ આસને બેસવાથી શરીર સીધું રહે છે; શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલેછે; દેહને કષ્ટ દીધા વગર વધારે મુદતસુધી બેસી શકાયછે; વૃત્તિ સ્થિર થાયછે; ને લોહી બરાબર ફરવાથી શરીર નિરોગી રહેછે.

૨ પદ્માસન.

જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂળમાં અને ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂળમાં રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવી બેસવું, ને પછી બંને હાથોને પીઠની પછવાડે ફેરવીને જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો ને દૃષ્ટિને નાસિકાના અગ્રભાગઉપર ઠરાવવી તે પદ્માસન કહેવાયછે.

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂળમાં ને જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂળમાં રાખવાથી પણ એ આસન થાયછે.

ફાયદા.—પિંડીની નસો દબાવાથી ઉંઘ આવતી નથી; શરીર સીધું રહેવાથી શ્વાસ સીધો ચાલેછે; ધ્યાન શ્વાસના મૂળમાં જાયછે; વૃત્તિ સ્થિર થાયછે; શરીરમાં લોહીનું ફરવું બરાબર થવાથી તનદુરસ્તી સારી રહેછે; ને આળસ થતી નથી.

૩ દૃઢાસન.

ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથા હેઠ રાખી બંને પગો લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે

ડાબે પડખે શયન કરવું તે દ્દઢાસન કહેવાયછે.

ફાયદા.—ઉંઘમાં સ્વપ્નાં આવતાં નથી; વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; ને પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી.

ધ્યાનીલોક રાત્રીએ ઘણું કરીને એજ આસને શયન કરેછે.

૪ વીરાસન.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંગની નીચે લઇ તેનો ફણો ગુદાની નીચે ઉત્તર દક્ષિણ આડો રાખવો, ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગુઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉંચું રાખીને બેસવું તે વીરાસન કહેવાયછે. (જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને, ને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વીરાસન કહેવાયછે.)

આ આસને બેસવાથી આંખ ઓછી મીટ મારે છે.

૫ પવનમુકતાસન.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બંને ઢીંચણો બંને ખભા આગળ રાખીને બેસી જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી, ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી, ને બંને ગોઠણ વચ્ચે રાખી બેસવું તે પવનમુકતાસન કહેવાયછે.

ફાયદા.—આ આસનથી અપાન વાયુ દૂર થાયછે.

૬ વામપાદ પવનમુકતાસન.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણની આસપાસ અદબ ભીડવી, ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના ફ્ણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદ પવનમુકતાસન કહેવાયછે.

૭ દક્ષિણપાદ પવનમુકતાસન.

ઉપર મુજબ જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના ફ્ણાને અડાડીને અદબ ભીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન કહેવાયછે.

૮ ધીરાસન.

બંને પગ ગોઠણથી વાળીને તેના ફ્ણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે ધીરાસન કહેવાયછે.

૯ દક્ષિણપાદ ધીરાસન.

જમણો પગ ગુદાનીચે રાખી ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડી બેસવું તે દક્ષિણપાદ ધીરાસન છે.

૧૦ વામશ્વાસ ગમનાસન.

જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની કાખલીમાં રાખી તે તરફ ભાર દઇ ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસ ગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા લાગેછે.

૧૧ દક્ષિણશ્વાસ ગમનાસન.

ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની કાખલીમાં રાખી ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબી તરફ ભાર દઇને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસ ગમનાસન કહેવાયછે.

આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા લાગેછે.

૧૨ પશ્ચિમતાન.

બંને પગ દંડની માફક લાંબા કરી બંને હાથથી ઢીંચણની નીચેનો ભાગ જમીનથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બંને પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણપર રાખી બેસવું તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાયછે. એથી સુષુમ્ણાનું વહન સારી રીતે થાયછે.

૧૩ વાતાયનાસન.

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂળમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઢીંચણ જમણા પગની ધુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે.

૧૪ મયૂરાસન.

બંને હાથના પંજા પૃથ્વીપર રાખી હાથને કોણીથી વાળી નાભીને પડખે ભરાવી શરીરને મોરની માફક (બંને હાથના આધારથી) અધર રાખવું

તે મયૂરાસન કહેવાય છે.

ફાયદા—આ આસન જળોદર, બરોલ (પ્લીહ) વાત, પીત, કફ, તથા આળસનો નાશ કરે છે; તેમજ જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરેછે.

૧૫ મત્સ્યેંદ્રાસન.[૧૧]

ડાબા સાથળના મૂળમાં ધરેલા જે જમણા પગ તેની એડીને પીઠ પછવાડે ડાબો હાથ લઇ જઇને તેથી પકડી પછી જમણા પગના ઢીંચણ આગળ જમીનપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને જમણા હાથથી પકડીને બેસવું તે મત્સ્યેંદ્રાસન કહેવાય છે. (પગ તથા હાથને ઉલટા બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે.)

ફાયદા—આ આસન ઘણા પ્રકારના રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, કુંડલીનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં આણે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને ત્યાંજ સ્થિર કરે છે.

૧૬ અર્ધપદ્માસન.

જમણા પગની પાની બેસીને ડાબા સાથળના મૂળમાં રાખવી, ને ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂળમાં રાખવી તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુકતપદ્માસન કહેવાય છે.

(ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂળ-

---

૧૧ મહાન યોગી મત્સ્યેંદ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાળ અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

માં ભરાવીને, ને જમણા પગની પાની ડાબા સાળના મૂળમાં ભરાવીને બેસવાથી પણ એ આસન થઇ શકે છે).

૧૭ કુક્કુટાસન.

ઉપર મુજબ બેસી બેય હાથ પલોંઠી વચ્ચે ઘાલી પલોંઠી સાથે દેહ ઉપાડવો તે કુક્કુટાસન કહેવાય છે.

૧૮ [૧૨]ગોરખાસન–ભદ્રાસન.

વૃષણની નીચે શીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી રાખવી, અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી રાખવી, ને બને હાથનાં આંગળાં પરસ્પર મજબૂત ભરાવી બંને પગનાં તળાં મજબત અડાડી રાખવાં તે ગોરખાસન કહેવાય છે.

ફાયદા—આ આસને શયન કરવા થકી કદાપિ પણ વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી તથા ઘણા રોગો નાશ પામે છે.

૧૯ ઉર્ધ્વપદ્માસન.

પ્રથમ અર્ધ્વપદ્માસનની પેઠે બેસી પછી માથું ભોંય સાથે ભરાવી બંને હાથના આધારથી સદરહુ પલોંઠી અધર ઉપાડી રાખવી તે ઉર્દ્ધપદ્માસન કહેવાયછે.

૨૦ અર્ધપાદાસન.

ઉભા રહીને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગના

---

૧૨ પ્રસિદ્ધ હઠ યોગી ગોરખનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરખાસન પડયું છે.

ઢીંચણની ઉત્તરની બાજુંએ અડાડી રાખવો તે અર્ધ-પાદાસન કહેવાય છે.

૨૧ પૂર્ણપાદાસન.

બંને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૨ દક્ષિણાસન.

જમણા હાથને કોણીથી વાળી માથા નીચે રાખી બંને પગ લાંબા કરીને જમણે પડખે શયન કરવું તે દક્ષિણાસન કહેવાય છે.

૨૩ શબાસન.

બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશ તરફ રાખી શયન કરવું તે શબાસન કહેવાયછે.

ફાયદા—યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસને સ્થિત થવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે.

૨૪ અધ્વાસન.

બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી ઉંધું સૂવું તે અધ્વાસન કહેવાય છે.

૨૫ વામ પાદાસન.

જમણો પગ પૂર્વ (જે તરફ આપણું મોં હોય તે) તરફ લાંબો કરી ડાબે પગે ઉભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે.

૨૬ દક્ષિણ પાદાસન.

ડાબો પગ પૂર્વ તરફ લાંબો કરી જમણે પગે

ઉભા રહેવું તે દક્ષિણ પાદાસન કહેવાય છે.

૨૭ ધનુષાસન.

બેસીને બંને પગના અંગુઠાને બંને હાથથી પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો, ને બીજા પગને કાન સુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુષાસન કહેવાય છે.

૨૮ વામપાદ શિરાસન.

બેસીને ડાબો પગ માથા ઉપર ચડાવવો તે વામપાદ શિરાસન કહેવાય છે.

૨૯ દક્ષિણપાદ શિરાસન.

બેસીને જમણો પગ માથા ઉપર ચડાવવો તે દક્ષિણપાદ શિરાસન કહેવાય છે.

૩૦ દ્વિપાદ શિરાસન.

બેસીને બંને પગ માથા ઉપર ચડાવવા તે દ્વિપાદ શિરાસન કહેવાય છે.

૩૧ સ્થિરાસન.

જમણા પગનો કુણો ડાબા પગની જાંગ નીચે રાખવો, ને ડાબા પગનો કુણો જમણા પગની જાંગ નીચે રાખવો, ને પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૨ વૃક્ષાસન.

બને પગો લાંબા કરી બંને હાથના આધાર સહીત માથું જમીનથી ટેકાવી ઉંધે મસ્તકે રહેવું તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩ અર્ધ વૃક્ષાસન.

બંને પગો ઢીંચણથી વાળી માથું જમીનથી ટેકાવી ઉંધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધ વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૪ ચક્રાસન.

બે હાથની આંગળીઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સૂવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે.

૩૫ તાડાસન.

બે હાથ ઉંચા કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન કહેવાય છે.

૩૬ વામ ચતુર્થાંશ પાદાસન.

ડાબા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે જમણા પગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે વામ ચતુર્થાંશ પાદાસન કહેવાય છે.

૩૭ દક્ષિણ ચતુર્થાંશ પાદાસન.

જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે ડાબા પગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણ ચતુર્થાંશ પાદાસન કહેવાય છે.

ઉપરનાં બંને આસને બેસવાથી ઉંઘ આવતી નથી, અને તેથી આળસ તથા અપાન વાયુ દૂર થાય છે.

૩૮ ઉર્દ્ધ ધનુષાસન.

મોઢું આકાશ તરફ રાખી બંને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાન જેવો આકાર કરવો તે

ઉર્ધ્વ ધનુષાસન કહેવાય છે.

૩૯ વામ સિધ્ધાસન.

ડાબા પગની પાની બેસણી (શીવની)માં ભરાવી જમણો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે વામ સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૪૦ દક્ષિણ સીધ્ધાસન.

જમણા પગની પાની બેસણીમાં ભરાવીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૪૧ સ્વસ્તિકાસન.

બંને સાથળ ને પિંડીઓની વચ્ચે બંને પગના ફણા રાખીને બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

૪૨ સ્થિત વિવેકાસન.

અદબ ભીડીને પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૩ ઉત્થિત વિવેકાસન.

અદબ ભીડીને ઉભા રહેવું તે ઉત્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૪ વામ તર્કાસન.

ડાબા હાથનો પંજો ડાબા કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠણપર રાખી તેની તરફ દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેનાપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામ તર્કાસન કહેવાય છે.

૪૫ દક્ષિણ તર્કાસન.

જમણા હાથનો પંજો જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠણ-પર રાખી તે તરફ દેહને નમાવીને બેસવું ને ડાબા પગને આડો રાખીને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ તર્કાસન કહેવાય છે.

૪૬ પૂર્વ તર્કાસન.

બંને હાથોના પંજા કપાળને અડાડીને તેની કોણીઓ જાંગપર રાખી મુખતરફ દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વ તર્કાસન કહેવાયછે.

૪૭ નિઃશ્વાસાસન.

બંને પગ પૂર્વ તરફ લાંબા કરીને બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાયછે.

૪૮ અર્ધ કૂર્માસન.

બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી જમીનને અડા-ડી મોઢું આગળ રાખી પગ ઢીંચણથી વાળી ભોં-યને અડીને બેસવું તે અર્ધ કૂર્માસન કહેવાયછે.

૪૯ ગરૂડાસન.

ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વતરફ વાળી બે હા-થને કોણીથી પશ્ચિમ તરફ મસ્તક આગળથી વા-ળવા તે ગરૂડાસન કહેવાયછે.

૫૦ સિંહાસન.

વૃષણની નીચે શીવનીના જમણા ભાગમાં ડા-બા પગની પાની રાખે, અને શીવનીના ડાબા ભા-ગમાં જમણા પગની પાની રાખે, ને જાંગ ઉપર બંને હાથના આંગળાં ઉંધાં રાખી પહોળાં કરે

ને મોઢું ફાડી જિવ્હા બહાર કાઢી નાકની અણી દેખ્યા કરે તે સિંહાસન કહેવાયછે.

ફાયદા.—આ આસનવડે મૂળબંધ સિદ્ધ થાય છે, ને ચિત્ત સ્થિર થાયછે.

૫૧ વામ ત્રિકોણાસન.

ઉભડક બેસી ડાબા પગની પાની ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા પગની પાની ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તે પર જમણો હાથ રાખવો, તે વામ ત્રિકોણાસન કહેવાયછે.

૫૨ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન.

ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો, અને ડાબા પગની પાની ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ ત્રિકોણાસન કહેવાયછે.

૫૩ પૂર્ણ ત્રિકોણાસન.

વામ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન જોડે કરીને બેસવું તે પૂર્ણ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૪ પ્રાર્થનાસન.

ધીરાસનની પેઠે બેસીને બંને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૫૫ વામપાદ ત્રિકોણાસન.

જમણા પગની પાનીથી શીવની દબાય એમ

બેસીને ડાબા પગના પજાને ઢગરાથી આશરે હાથ એકને છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો તે વામપાદ ત્રિ-કોણાસન કહેવાય છે.

૫૬ દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન.

બેસીને જમણા પગના ફણાને ઢગરાથી આ-શરે હાથને છેટે રાખી ભોંયને અડાડવો તે દક્ષિણ-પાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૭ પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન.

વામપાદ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદ ત્રિ-કોણાસન જોડે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદ ત્રિકોણા-સન કહેવાય છે.

૫૮ વામ ભુજાસન.

ડાબા હાથને કોણીથી વાળી તે કોણી ભોંયે અડકાડી તે હાથનો પંજો ગાલે અડાડી દેહનો ભાર દઇ નમીને બેસવું. અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ડુંટીઆં વાળવાં ને તેપર જમણો હાથ રાખ-વો તે વામ ભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯ દક્ષિણ ભુજાસન.

જમણા હાથને કોણાથી વાળીને હાથનો પં-જો ગાલે અડાડીને સદ [illegible] ભોંયે અડાડી તે ઉપર દેહનો ભાર દઇ બેસવું અને જમણા પગપર ડાબો પગ રાખી ડુંટીઆં વાળવાં ને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ ભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦ વામહસ્ત ભયંકરાસન.

ડાબા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બે-

સવું તે વામહસ્ત ભયંકરાસન કહેવાય છે.

૬૧ દક્ષિણહસ્ત ભયંકરાસન.

જમણા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણહસ્ત ભયકરાસન કહેવાય છે.

૬૨ વામ અર્ધ પદ્માસન.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જમણા પગ ઉપર રાખવો તે વામ અર્ધ પદ્માસન કહેવાય છે.

૬૩ દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન.

જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી ડાબા પગ ઉપર રાખવો તે દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન કહેવાય છે.

૬૪ અંગુષ્ઠાસન.

બંને પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બંને ફણાઉપર દેહનો ભાર દઇને બેસવું તે અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. (પગના ફણાપર ભાર રાખી બંને ઢીંચણોપર બંને હાથ રાખી ખુરશીપર બેઠા હોઇએ તે માફક અધર રહેવું તે ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

૬૫ વામ અંગુષ્ઠાસન

ઉપર મુજબ ડાબા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું, ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી તે વામ અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૬૬ દક્ષિણ અંગુષ્ઠાસન.

ઉપર મુજબ જમણા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું ને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડવી તે દક્ષિણ અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૬૭ જેાષ્ટિકાસન.

લાકડીની પેઠે હાથ (બંને હાથેા માથા તરફ લાંબા કરવા) પગેા લાંબા કરીને સૂવું તે જેષ્ટિકાસન કહેવાય છે.

૬૮ વામ અર્ધ પાદાસન.

ડાબા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગેાઠણપર રાખી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામ અર્ધ પાદાસન કહેવાય છે.

૬૯ દક્ષિણ અર્ધ પાદાસન.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું તે દક્ષિણ અર્ધ પાદાસન કહેવાય છે.

૭૦ વામહસ્ત ભુજાસન.

બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બેાચી પકડવી તે વામહસ્ત ભુજાસન કહેવાય છે.

૭૧ દક્ષિણહસ્ત ભુજાસન.

બેસીને જમણા ખભા ઉપર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બેાચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્ત ભુજાસન કહેવાય છે.

૭૨ હસ્ત ભુજાસન.

વામહસ્ત ભુજાસન અને દક્ષિણહસ્ત ભુજાસન જેાડે કરવાં તે હસ્ત ભુજાસન કહેવાય છે.

૭૩ વામ વક્રાસન.

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો જમણા પગના પંજાઉપર રાખવો તે વામ વક્રાસન કહેવાય છે.

૭૪ દક્ષિણ વક્રાસન.

ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો ડાબા પગના પંજા ઉપર રાખવો તે દક્ષિણ વક્રાસન કહેવાય છે.

૭૫ વામ જાન્હવાસન.

ડાબા પગની પાની ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી પગ આડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી સદરહુ પગની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામ જાન્હવાસન કહેવાય છે.

૭૬ દક્ષિણ જાન્હવાસન.

જમણા પગની પાની ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી પગ આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી સદરહુ પગની પાની સદરહુ પગના ઢગરાને અડાડવી તે દક્ષિણ જાન્હવાસન કહેવાય છે.

૭૭ વામ શાખાસન.

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂળમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિંડી ઉપર

રાખીને બેસવું તે વામ શાખાસન કહેવાય છે.

૭૮ દક્ષિણ શાખાસન.

જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂળમાં રાખી તે પગનો ફણો ડાબા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું તે દક્ષિણ શાખાસન કહેવાય છે.

૭૯ ત્રિસ્થંભાસન.

બંને પગોને ઢીંચણથી વાળી ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ તે ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્થંભાસન કહેવાય છે.

૮૦ વામપાદ અપાનગમનાસન.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફણો જમણા સાથળના મૂળમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાભીને પડખે ભરાવીને બેસવું તે વામપાદ અપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૮૧ દક્ષિણપાદ અપાનગમનાસન.

જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી તે પગનો ફણો ડાબા સાથળના મૂળમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભીને પડખે ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ અપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૮૨ ગોમુખાસન.

ડાબી તરફ કેડના નીચલા ભાગમાં જમણા પગની એડી રાખવી, અને જમણી તરફ કેડના નીચલા ભાગમાં ડાબા પગની એડી રાખવી એટલે ગાયના મોઢાના જેવો પગનો આકાર કરીને બેસવું તે ગોમુખાસન કહેવાય છે.

૮૩ કૂર્માસન.

બંને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકીને સાવધાન સ્થિર થઇને બેસવું તે કૂર્માસન કહેવાય છે.

૮૪ ઉત્તાન કૂર્માસન.

ડાબા સાથળના મૂળમાં જમણો પગ ને જમણા સાથળના મૂળમાં ડાબો પગ રાખી બંને હાથથી ડોકને નીચી નમાવવી તે ઉત્તાન કૂર્માસન કહેવાય છે.

૪ પ્રાણાયામ.[૧૩]

જે યોગી આસનજિતથયો હોય, જેણે ઇંદ્રિયો જિતી લીધી હોય, અને પથ્ય, હિતકારી,

૧૩ બધા હઠ યોગનો પ્રાણાયામમાં અંતર્ભાવ છે. "હ" એટલે સૂર્ય અથવા પ્રાણ, અને "ઠ" એટલે ચંદ્રમા અથવા અપાન એ બંનેને એકત્ર કરવાની તથા તેમાં સહાય કરનારી ક્રિયાઓને હઠયોગ કહે છે.

હઠ વિદ્યાના પ્રવર્તક શ્રી આદિનાથ છે. વળી આધુનિક સમયમાં મત્સ્યેંદ્ર, ગોરક્ષ, જાલંધર, ભતૃહરિ, ગોપીચંદ, શાબર, આનંદ ભૈરવ, ચૈારંગી, મીનનાથ, વિરૂપાક્ષ, બિલેશય, મંથાન, ભૈરવ, સિદ્ધિબુદ્ધ, કંથડી, કોરંટક, સુરાનંદ, સિદ્ધપાદ, ચર્પટી, કાનેરી, પૂજ્યપાદ, નિત્યનાથ, નિરંજન, કપાલી, બિંદુનાથ, કાકચંડીશ્વર, અલ્લામ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, ભાનુકી, નારદેવ, તથા ખંડાદિ મહાસિદ્ધ પુરૂષોએ એ અદ્‌ભુત વિદ્યાનો સાધન, લક્ષણ, ભેદ તથા ફળ સહિત અનુભવ કર્યો છે. હઠયોગ સર્વે યોગના આધાર રૂપ ગણાય છે. ત્રિવિધ તાપથી પીડાયેલા લોકોને એ અતિ શીતળતાવાળું આશ્રયસ્થાન છે.

હઠ વિદ્યા અતિ ગોપ્ય રીતે સાધ્ય કરવાની છે. ગોપ્ય

તથા પ્રમાણયુક્ત ભોજન કરનાર હોય તેણે ગુરૂએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવી.

રાખેલી આ વિદ્યા બળવાન અને ફળદાતા થાય છે, અને પ્રકાશ કરેલી એ વિદ્યા બળહીન અને ફળ વગરની નીવડે છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈશ્ય, શૂદ્ર, અતિશૂદ્ર અને સ્રીને પણ આ વિદ્યા પાવન કરે છે, અને શાંત ચિત્તવાળા, નિરિચ્છ, નિષ્પાપી, વિધિયુક્ત કર્મ કરનારા, કામ સંકલ્પ રહિત, યમ નિયમ પાળનારા, સર્વસંગ વિવર્જિત, વિદ્વાન, જિતક્રોધ, સત્યધર્મ પરાયણ, ગુરૂ સેવામાં પ્રીતિવાળા, સુશિક્ષિત, ને જેવા તથા સાંભળવાના વિષયોથી જેનું મન વિરક્તભાવને પામેલું છે, એવા અધિકારીઓને તે મોક્ષરૂપ ફળ આપે છે.

જે દેશનો રાજા સદાચરણી ને સદ્‌ભાવવાળો હોય, પ્રજા સ્વધર્મ પરાયણ હોય, વારંવાર દુકાળ ન પડતો હોય, ને ચોર વ્યાઘ્રાદિનો ભય ન હોય એવા પ્રદેશમાં એકાંત સ્થળે હઠયોગીએ પોતાના ગુરૂએ ઉપદેશ કરેલી રીતે નિરંતર સમયાનુસાર યોગાભ્યાસ કરવા માટે ઉપર આચ્છાદન સહિત ચારે બાજુએ ભીંત હોય, નાનું બારણું હોય, જમીનથી બહુ ઉંચો નીચો તથા પોહોળો ન હોય, માટી અને ગાયનું છાણ મેળવી સારી રીતે ગાર કરેલી હોય, કીડી, મકોડા, મચ્છર, ડાંસ, માંકડ, ચાંચડ, માખી વગેરે દુઃખ દેનારાં જંતુ રહિત હોય, સ્વચ્છ હોય, પુષ્પ ધુપ વગેરેથી સુગંધિત હોય, ભીંતોપર મુનિ તીર્થ નદી વૃક્ષ કમળ પર્વત વગેરે ચિત્રેલ હોય [જેને જોઇ યોગાભ્યાસમાં ઉત્સાહ વધે], તેમજ સંસારમાં દૃઢ ઉદાસીનતા ઉપજાવનારાં સ્મશાન ઘોરનર્ક ને વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યાદિનાં પણ ભીંતોપર ચિત્ર હોય એવો મઠ તૈયાર કરાવવો જોઈએ, વળી એ મઠની બહાર નાનું ઉપવન તૈયાર કરાવી તેમાં પવિત્ર વૃક્ષો તથા પુષ્પના છોડો રોપાવવા જોઇએ, તેમજ તેમાં રમણીય મંડપશાળા, વેદિ તથા જળાશય (કુવો કિંવા વાવ) પણ તૈયાર કરાવવાં જોઇએ. અભ્યાસ કરવાના સ્થળથી ચાર હાથની અંદર શિલા, અગ્નિ કે જળાશય ન રાખવાં, કારણ કે તે અભ્યાસીના શરીરમાંના વાત, પિત્ત, તથા કફની વિષમતા કરી વ્યાધિ ઉપજાવે છે.

શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ બે તરેહના છે, સગર્ભ ને અગર્ભ. પ્રણવના મંત્ર સહિત કરવા તે સગર્ભ ને મંત્ર વગર કરવા તે અગર્ભ. વાયુ ચલાયમાન થાય તો ચિત્ત ચલાયમાન થાય, અને વાયુ સ્થિર થાય તો ચિત્ત પણ સ્થિર થાય છે. વાયુ અને ચિત્ત સ્થિર કરવા થકી પુરૂષ દીર્ઘજીવી થાયછે, તેમજ તેને ઇશભાવ પણ પ્રાપ્ત થાયછે.

દેહ અને પ્રાણના સંયોગ તે જીવન કહેવાયછે, અને તેનો વિયોગ તે મરણ કહેવાયછે; માટે પ્રાણનિરોધ કરવો એ અતિ જરૂરી બાબત છે.

નાડીઓમાં મેલ ભરાવાથકી પવન સુષુમ્ણાવાટે ચાલતો નથી, અને તેથી તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી, તુર્યાવસ્થા આવ્યા વગર મોક્ષ શીરીતે થાય?

જ્યારે બધી નાડીઓ મેલરહિત થઇ જાયછે, ત્યારે યોગાભ્યાસી પ્રાણ વાયુને રોકવામાં સમર્થ થાયછે.

મેલની શુદ્ધિ કર્યાવગર પ્રાણ રોકી શકાતો નથી, અને આળસ વગેરે રજો તમો ગુણના ભાવ નાશ પામતા નથી, અને પરમેશ્વરના ભજનમાં ઉત્સાહ તથા સાહસ આવતાં નથી; માટે અભ્યાસીએ પ્રકાશવાળી સાત્વિક બુદ્ધિવડે દરરોજ યથાશકિત પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણાયામથકી સુષુમ્ણામાં રહેલો મેલ નાશ પામેછે, અને તેથી પ્રાણનો નિરોધ્ર કરવાને અભ્યાસી સમર્થ થાયછે.

પ્રાણાયામ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર સાધકે તેના અભ્યાસની પ્રથમ શરૂઆત શરદ કિંવા વસંતઋતુમાં

કરવી. અન્યઋતુમાં પ્રથમ શરૂઆત કરવાથી રોગાદિની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહેછે.

ઉત્તર અથવા પૂર્વતરફ મોં રાખી પદ્માસને, વજ્રાસને, કિંવા સ્વસ્તિકાસને બેસીને નાસિકાના જમણા છિદ્રને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ચંદ્રનાડીવાટે બહારના પવનને સોળ [૧૪]માત્રાથી અંદર ખેંચવો (આ વખતે ચંદ્રનુ ધ્યાન કરવું), તે વખતે મૂળબંધ રાખવો, પછી જાલંધર બંધ કરી બંને નાસિકાના છિદ્રને રોકી ચોસઠમાત્રા સુધી પવનને રોકવો (આ વખતે અગ્નિનું ધ્યાન રાખવું), અને ત્યારબાદ ધીમે ધીમે બાત્રશ માત્રાસુધી સૂર્ય નાડીથી રેચક કરવો [આ વખતે સૂર્યનું ધ્યાન રાખવું], આ વખતે નાસિકાનું ડાબું છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ટિકાથી રોકવું. કુંભકના અંતમાં ને રેચકના આરંભમાં ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો જરૂરી છે; ત્યારબાદ વળી સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી વળી ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર કરવું. જે નાસિકાએથી પૂરક કર્યો હોય તેજ છિદ્રે રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પૂરક કરવો, પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તરતજ રેચક કરવો નહીં.

દિવસમાં ચારવાર એટલે પ્રાતઃકાળે, બપોરે, સાયંકાળે, અને મધ્યરાત્રીએ ત્રણ ત્રણ ઘડીસુધી પ્રાણાયામ કરવા (ઉપર જણાવેલા દરેક વખતે ૮૦એંશી

૧૪. પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરતાં કિંવા ચપટી વગાડતાં જેટલો કાળ લાગે તેટલા કાળને માત્રા કહેછે.

પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. આ છેવટની રીત છે, આરંભમાં યથાશકિત કરવા). અર્ધી રાત્રે ન થઇ શકે તો દરરોજ ત્રણવાર કરવા.

કનિષ્ટ પ્રાણાયામથી પરસેવો આવેછે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ આવેછે, અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી પવન બ્રહ્મરંધ્રમાં લય પામેછે. બેંતાળીશ વિપળ કુંભક રહે તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ કાળ છે, ચોરાશી વિપળ કુંભક રહે તે મધ્યમ પ્રાણાયામ કાળ છે, અને એકસો પચીશ વિપળ કુંભક રહે તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ કાળ છે.

પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે. બાહ્ય, આભ્યંતર ને સ્તંભવૃત્તિ. પ્રશ્વાસપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે બાહ્ય, શ્વાસપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે આભ્યંતર, ને બંનેની ગતિનો અભાવ તે સ્તંભવૃત્તિ કહેવાયછે.

સર્વ યોગ સાધનમાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે, કારણ કે તે સિદ્ધ થયાથી પ્રત્યાહારાદિ સિદ્ધ થાયછે.

પ્રાણાયામ કરી રહ્યાબાદ પરસેવો આવે, તે પરસેવાથી તેલાભ્યંગની પેઠે શરીર ચોળવું; તેમ કરવાથકી શરીરની જડતા નાશ પામેછે.

અભ્યાસ કરનારે પ્રથમ કાળમાં દૂધ અને ઘૃતયુક્ત ભોજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાળવાની જરૂર નથી.

પૂરક વખતે મૂળબંધ રાખવો, ને પૂરક કર્યા બાદ મૂળબંધસહિત જાલંધરબંધ કરવો, ને રેચકના આરંભમાં મૂળબંધ સહિત ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. આમ બંધયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી બધા રોગો

નાશ પામેછે; અને બંધવગર અયુક્તિથી કરવાથકી હેડકી, શ્વાસ, ઉધરસ, જ્વર, તથા આંખનાં, કાનનાં અને માથાનાં દરદો ઉત્પન્ન થાયછે.

પૂરક ઉતાવળે કરે તો હરકત નહિ, પણ રેચક તો ધીમે ધીમેજ કરવો, ઉતાવળે રેચક કરવાથી બળની હાની થાયછે.

જ્યારે નાડીઓના સમૂહ મળરહિત થાયછે, ત્યારે અભ્યાસીના દેહમાં કૃશતા તથા કાંતિ નિશ્ચય આવેછે. વાયુમાં કુંભકને વધારે વાર રોકી રાખતાં આવડે તો જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ, નાદની પ્રકટતા, તથા આરોગ્યતા, નાડીની શુદ્ધિથી થાયછે.

જે પુરૂષમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ અધિક હોય, તેને પ્રાણાયામના અભ્યાસની પેહેલાં યોગનાં ષટ્કર્મ સાધ્ય કરવાં જોઇએ. (નેતિ, ધોતિ, વગેરે ષટ્કર્મ હવે પછી કહેવામાં આવશે.). વાત, પિત્ત, ને કફ જેના શરીરમાં સમાન હોય, અને મેદ શ્લેષ્મ અધિક ન હોય તેને ષટ્કર્મ સાધ્ય કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

જ્યાંસુધી વાયુ શરીરમાં નિરોધ પામીને રહે, ત્યાંસુધી અંતઃકરણ વ્યગ્ર થતું નથી, અને જ્યાંસુધી દૃષ્ટિ ભૃકુટના મધ્ય ભાગમાં રહેછે, ત્યાંસુધી કાળનો ભય લાગતો નથી.

આસન બંધાદિક વિધિયુક્ત પ્રાણાયામથી જ્યારે નાડીનો સમૂહ શુદ્ધ થાયછે, અને કુંડલિની જાગૃત થાયછે, ત્યારે વાયુ ઇડા પિંગલાની મધ્યમાં રહેલી જે સુષુમ્ણા નાડી તેના મુખનું ભેદન કરી, તેમાં સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરેછે.

સુષુમ્ણાની અંદર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે, અર્થાત્ ધ્યેયાકાર વૃત્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી સ્થિતિનેજ તુર્યાવસ્થા કિંવા મનોન્મનિ અવસ્થા કહે છે.

જે કુંભકના અનુષ્ઠાન પ્રકારને જાણે છે, તે ઉન્મુનિ અવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યભેદનાદિક જે નાના પ્રકારના કુંભક તે કરે છે. જૂદા જૂદા પ્રકારના કુંભકના અભ્યાસથી જૂદી જૂદી સિદ્ધિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે. ૧ સૂર્યભેદન, ૨ ઉજ્જાયિ, ૩ સીત્કારી, ૪ શીતળી, ૫ ભસ્ત્રિકા, ૬ ભ્રામરી, ૭ મૂર્છા, ને ૮ પ્લાવિની.

ભસ્ત્રિકા, મૂર્છા, ને પ્લાવિની સિવાયના દરેક કુંભકમાં પૂરક વખતે મૂળબંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકની આદિમાં મૂળબંધ સહિત જાલંધરબંધ, ને કુંભકના અંતમાં ને રેચકની આદિમાં મૂળબંધ સહિત ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. જાલંધરબંધને બદલે જિવ્હાબંધ કરે તો પણ ચાલે.

૧ સૂર્યભેદન.

સ્વસ્તિકાસન કિંવા વજ્રાસન કરીને બેસવું. પછી ડાબી નાસિકા જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણી નાસિકાએ બહારના પવનને જોરથી અંદર ખેંચવો, ને પછી તમામ દ્વાર બંધ રાખી વાયુને રોકવો, ને ત્યારબાદ ધીમેધીમે ડાબી નાસિકાથી પવનને છોડવો; આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભક વાયુના એંશી પ્રકારના દોષને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ ઉજ્જાયિ.

સિદ્ધાસન વાળી મોઢું બંધ કરી બંને નાસિકા વાટે કંઠથી હૃદય સુધી લાગે એવી રીતે પવન અંદર ખેંચવો પછી તેનું રૂંધન કરવું, ને પછી યથાશક્તિ રોકીને ડાબી નાસિકાથી તે પવનને છોડવો. સલેખમ [ઉધરસાદિ ઉત્પન્ન કરનાર કંઠ દેશમાં રહેલો દોષ,] નાડીવિકાર, જળવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે. તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન કરે છે.

૩ સીત્કારી.

સિદ્ધાસને અથવા સ્વસ્તિકાસને બેસી બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક બે હોઠની વચ્ચે જિભ રાખીને ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો; [મોઢેથી પવન બિલકુલ નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તે બળની હાની કરે છે.] પછી નાસિકાના બંને છિદ્રથી રેચક કરવો. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે, ભૂખ તરસ દુઃખ દેતાં નથી, આળસ તથા નિદ્રાનો નાશ થાય છે, શરીરમાં બળ આવે છે, ને સાધક યોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાયછે.

૪ શીતળી.

યોગી સિદ્ધાસને કે સ્વસ્તિકાસને બેસી પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જિભને હોઠથી બહાર કાઢી મોઢાવાટે બહારના પવનને અંદર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું રૂંધન કરે; વખત પૂરો થયે બંને નાસિકાવાટે ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભક સા-

ધવાથી ગુલ્મ, પ્લીહ, જ્વર, તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે, ભૂખ અને તરસ ધીમે ધીમે નિવૃત્ત થાય છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના ઝેરની પણ અસર થતી નથી.

૫ ભસ્ત્રિકા.

અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબો હાથ જાંગઉપર રાખી મૂળબંધ કરી ડોક તથા પેટને સમાન રાખી મોઢું બંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે પવનને બહાર કાઢવો, [તે વખત બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી રાખવું.] ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન અંદર ખેંચવો. એમ વારંવાર રેચક પૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું: પછી છેવટ પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારબાદ બીજા છિદ્રથી ફરીને યથાશક્તિ તરતા તરત રેચક પૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું; થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને પછી બંને છિદ્રોથી સાથે રેચક પૂરકદ્વારા ઘર્ષણ કરવું ને શ્રમ થયે પૂરક કરી યથાશકિત કુંભક કરી પછી રેચક કરવો. વળી નીચે લખેલી બીજી રીત પ્રમાણે પણ ભસ્ત્રિકા કુંભક કરવામાં આવેછે.

નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રોકી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી જલદીથી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ સો વાર કરવું, પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો; ને ત્યારબાદ ઇડાથી રેચક કરવો: પુનઃ ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કહેલી રીતે સો વાર કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક ક-

રી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગળાથી રેચક કરવો.

આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિદ્વારા કફ, પિત્ત, અને વાયુનો નાશ કરે છે, તથા સુષુમ્ણાના મુખ આગળ રહેલ કફાદિક જે પ્રાણવાયુને પ્રતિબંધ કરનારાં છે તેનો તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ, તથા રૂદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી શિરારૂપે સાડાત્રણ આંટા લઇને નાભીની આસપાસ વીંટાઇ રહેલી છે, તેને જાગૃત કરે છે. તે કુંડલિની બીજા કોઇપણ ઉપચારે જાગતી નથી, ને તેને જગાડ્યા વગર કોઇપણ યોગીશ્વર પિંડ બ્રહ્માંડની એકતા કરી શકતો નથી. કુંભકમાં [૧૫]બ્રહ્મનાડીના છિદ્રમાં પવન રોકાવાથી તે રોકાયેલો પવન નાગણી જે શક્તિરૂપ છે તેને જગાડે છે. યોગીશ્વરો સદરહુ નાગણીને સુષુમ્ણાવાટે અપાન સાથે બ્રહ્મરંધ્રમાં લઇ જાય છે.

૬ ભ્રામરી.

પદ્માસને બેસી મુખ બંધ રાખી ભમરાની ધૂનના જેવો શબ્દ લઇ ગળાવાટે પવનને અંદર ખેંચવો, ને પછી ધીમે ધીમે ભમરીના જેવી ધૂનથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વાભાવસિદ્ધ કુંભક સાથે પૂરક રેચક કરવા. આ કુંભક સાધ્ય કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચળતાનો નાશ થાય છે, તેમજ તેના અંતઃકરણમાં ઘણી આનંદ લીલાનો અનુભવ થાય છે.

---

૧૫ સુષુમ્ણા નાડી.

૭ મૂર્છા.

પદ્‌માસને બેસી પ્રથમ મુખવાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં સજજડ જાલંધર બંધ લગાવવો, ને બંને હાથના બંને અંગુઠાથી બંને કાન, બંને તર્જ-નીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાથી નાક, ને બા-કીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી જોરથી કુંભ-ક કરવોઃ ને પછી શનૈ: શનૈઃ નાસિકાના ડાબા છિ-દ્રવાટે રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્છા પમા-ડે છે, માટે તેનું મૂર્છા એવું નામ પાડેલુંછે. કોઇ યોગીઓ આ કુંભકને ષણ્મુખી મુદ્રા પણ કહેછે.

૮ પ્લાવિની.

પદ્મમાસન વાળી છાતી બહાર કાઢી માથાત-રફ બંને હાથ લાંબા કરી તેના અંગુઠાના આંકડા પરસ્પર મજબૂત ભીડી જળ ઉપર સ્થિર થઇ સુવું તે પ્લાવિની કુંભક કહેવાયછે. આવી રીતે જેનું ઉ-દર ચારેતરફ વાયુથી ભરેલું છે, એવો યોગી સુખે થી અગાધ જળમાં કમળના પત્રની પેઠે ગમન ક-રેછે. આ કુંભક ઠંડક ઉપજાવનારો છે.

ઘડામાં પાણી ભરી રાખે તેની પેઠે પવનને પેટમાં પૂરી રાખવો તે કુંભક કહેવાયછે. કુંભકના બે પ્રકાર છે, સહિત ને કેવળ. પૂરક તથા રેચક-દ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે સહિત, ને તે વ-ગર એકલોજ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવળ ક-હેવાયછે. સુષુમ્ણાનું મુખભેદન થયાબાદ તેમાં પ્રા-ણનો "ઘટ ઘટ" એમ અવાજ થાય ત્યારે જાણવું જે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો. આરંભમાં સહિત કું

ભક દશ કરવા, પછી વીશ કરવા, એમ છેવટ એંશી સુધી કરવા. પછી રેચક પૂરક કર્યા વગર એની મેળે પવન રોકવો હોય ત્યારે સહેજે રોકાઇ જાય એ કેવળ કુંભકની પરિપક્વાવસ્થા કહેવાયછે.

સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયિ એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે, માટે ટાઢી ઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે.

સીત્કારી અને શીતળી એ બે કુંભક ટાઢાછે, માટે ઉષ્ણઋતુમાં ફાયદાકારક છે, ને ભસ્ત્રિકા કુંભક સમાન છે, માટે શીત તથા ઉષ્ણ બંને ઋતુમાં ફાયદો કરનાર છે.

સૂર્યભેદન વાયુ રોગનો નાશ કરેછે, ઉજ્જાયિ શ્લેષ્મ રોગને હરેછે, અને સીત્કારી તથા શીતળી પિત્ત રોગને મટાડેછે. ભસ્ત્રિકા કુંભક ત્રિદોષનો નાશ કરી પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં લઇ જાયછે, તેમજ તેથી બ્રહ્મગ્રંથિ, રૂદ્રગ્રંથિ તથા વિષ્ણુગ્રંથિ પણ ભેદાયછે.

ગામ, શેહેર, વન, ને ડુંગર વગેરેનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે, તેમ બધી યોગક્રિયાઓનો આધાર કુંડલિની છે. ગુરૂ દયાથી જ્યારે એ કુંડલિની જાગૃત થાયછે, ત્યારે ષટ્ચક્રનો ભેદ થાયછે, તેમજ ઉપર જણાવેલી ત્રણ ગ્રંથિનું પણ ભેદન થાયછે.

પ્રાણાયામને સહાય કરનારી યોગ ક્રિયાઓ.

પ્રાણાયામની મુખ્ય ક્રિયા તથા આઠ પ્રકારના કુંભક વિષે ઉપર વિસ્તારથી લખવામાં આવ્યું છે; હવે એ ક્રિયાઓને મદદ કરનારી બીજી કેટલીક યોગ ક્રિયાઓ છે, તે નીચે બતાવવામાં આવેછે.

એ ક્રિયાઓના આપણે બે મુખ્ય ભાગ પાડીએ. ૧ પરચુરણ યેાગક્રિયાઓ, ને ૨ મુદ્રાઓ.

૧ પરચુરણ યેાગક્રિયાઓ.

૧ નેતિ, ૨ બ્રહ્મદાતણ, ૩ ધૌતિ, ૪ બસ્તિ, ૫ નેાળી, ૬ ત્રાટક, ૭ કપાળભાતી, ૮ ગજકરણી, ૯ પેાચી, ૧૦ નલિની, ને ૧૧ સહુત, એ મળશેાધક પરચુરણ યેાગક્રિયાઓ છે.

૧ નેતિ.

દેશી કિંવા ચીનાઇ સૂતરને ગાંઠા વગરનેા ને ચીકણેા તાંતણેા ત્રણ ચાર વેંતની લંબાઇનેા રાખી તેને પંદરવડેા કે વીશવડેા કરવેા. પછી તેને સારી રીતે વળ દઇ ત્રેવડેા કરી દૃઢ કરવેા: ને તેના બંને છેડા ઉંદરપૂચ્છા રાખવા. તૈયાર થયેલા તે દેારાને મીણ ચડાવી સુંવાળેા કરવેા. પછી ઉભડક બેસી, ડેાક ઉંચી રાખી નાકને સાફ કરી, તથા નેતિને પાણીમાં ભીંજવી, તેનેા એક છેડેા ધીરેથી નાકના જે છિદ્રમાંથી પવન વેહેતેા હેાય તે છિદ્રમાં નાંખી તેને મેાઢાવાટે, જમણા હાથના અંગુઠા તર્જનીવડે બહાર કાઢવેા. (અમુક બાજુની કાખલીમાં થેાડીવાર ઠીંચણ દબાવી રાખવાથી તેની સામી બાજુના અમુક છિદ્રમાંથી પવન વેહેવા લાગશે). પછી બહાર કાઢેલા, તથા પ્રથમથી બહાર રહેલા છેડાને પકડી એ બંને છેડાને ધીમે ધીમે હલાવવા. પછી તેને મેાઢાવાટે બહાર કાઢી ધેાઇ સાફ કરવી ને વળી તેને બીજા છિદ્રમાં ઉપર કહેલી રીતે નાખી મેાઢાવાટે

ઉપરની રીતે બહાર કાઢવી. (કેટલાક યેાગીઓ એક છેડેા ઉદરપૂચ્છેા રાખી બાકીનેા અર્ધેાભાગ વળ દીધાવગરનેા રાખીને પણ આ ક્રિયા કરેછે. વળી બીજા કેટલાક યેાગીઓ નેતિના બંને છેડા ઉદર પૂચ્છા રાખી વચ્ચેનેા ભાગ વળ દીધા વગરનેા રાખી બંને છેડાઓ નાકના બને છિદ્રોમાં નાંખી મુખ વાટે બહાર કાઢી તે બને છેડાઓને મજબૂત મેળવી પછી નિતિને ધીરેથી સેંચી તેના બને છેડાઓ નાક બહાર કાઢી થેાડીવાર ઘર્ષણ કરીને પછી એક છિદ્રવાટેથી બાહર કાઢી લેછે.) આ ક્રિયાને નેતિ કહેછે. કપાળનેા તથા નાકનેા મેલ એ ક્રિયાથી દૂર થાયછે, અને સાધકને સૂક્ષ્મપદાર્થ દેખવામાં આવે, એવી દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાયછે.

આ ક્રિયા ભેાજન પેહેલાં કરવી જોઇએ. ભેાજન પછી કરવાથી કંટાળેા છૂટે છે, તેમજ ઉલટી થવાનેા સંભવ રહેછે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી પ્યાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી તે નાકવાટે પીવાનું શરૂ કરવું, એમ કરવાથી આરેાગ્યતાની વૃદ્ધિ થાયછે.

આ ક્રિયાના આરંભમાં બે ત્રણ દિવસ સલેખમનાં ચિન્હેા સાધકને જણાયછે, પણ તેથી તેણે ગભરાવું નહિ, ઘીને સહેજ ગરમ કરી તે જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચડાવવાથી આરામ થઇ જશે. અભ્યાસીએ થેાડા રેાજ તેલ તથા મરચાં ન ખાવાં કારણ કે તે ખાવાથી ગળું તથા કાકડાનેા ઉપરનેા ભાગ બળેછે.

૨ બ્રહ્મ દાતણ.

વડવાઇનું આશરે ગજ ૧ નું, હાથના અંગુ-

ઠા જેવું જાડું ને સીધું દાતણ લેવું, ને તેની ઉપર-
ની છાલ કાઢી નાંખવી; પછી તેનો સારો ને ખરે
નહિ એવો કુચો એક આંગળ જેટલી લંબાઇનો
આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કુચો તે-
યાર થયે તેને ખંખેરી ધોઇ દુરસ્ત કરવો. પછીથી
સદરહુ દાતણ સીધા બેસી ડોક આગળ કાઢી ગળાદ્વારે
પેટમાં ધીરેથી ડાબી બાજુ તરફથી નાંખવું. થોડી
વાર હલાવી પાછું ધીરેથી બહાર કાઢવું. જિભના
મૂળ પછી જે કાકડી આવેછે, તે દાતણને અંદરજ-
વું અટકાવે છે, માટે થોડી ઘડી શ્વાસોશ્વાસ બંધ
રાખી દાતણ ધીરેથી ઉતારી દેવું. એ અભ્યાસ આ-
શરે એક માસ કર્યાથકી સાધ્ય થાયછે. પ્રથમ ઉ-
લટીના જેવું થાયછે, પણ પછી એમ થતું નથી.
એમ કર્યાથકી છાતીમાં જે કફ પિત્તાદિ હોયછે, તે
પાણીનીસાથે બહાર નીકળેછે. આ પ્રયોગના અ-
ભ્યાસીએ આરંભમાં ખાંડ, દહીં, છાશ આદિ શ-
રદ વસ્તુઓ તેમજ તેલ, મરચાં આદિ ગરમ વ-
સ્તુઓ ખાવાથી પરહેજગાર રહેવું. ઉંઘ બહુ આ
વવાનું ને સ્વપ્નાવસ્થા થવાનું કારણ બહુધા શરી
રની માંહેલો મળ છે. અનાજનો ઘણો ભાગ મેલ
રૂપે ગુદાદ્વારે બહાર જાયછે, કેટલોક ભાગ લોહીરૂ-
પે શરીરનું પોષણ કરેછે. ને થોડો ભાગ સારભૂત
રજકણોરૂપે અંતઃકરણને પુષ્ટ કરેછે. આમ ક્રિયા
થતાં કેટલોક ભાગ કફ તથા નિરૂપયોગી પિત્તરૂ-
પે ચીકાસદાર થઇ શરીરમાં રહેછે. આવો ઘણો
મેલ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થા-
યછે. યોગીશ્વરો આ વાતને જાણેછે, માટે દરરોજ

તેઓ શરીરયંત્રને મળ તથા નિરૂપયેાગી પવનને દૂર કરી સાફ રાખેછે. આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે અયેાગ્ય પવન તથા કફ શરીરમાં એકઠાં થવાથી ઉંઘ તથા આળસની વૃદ્ધિ થાયછે. અને અંતર્દૃષ્ટિ કરતાં મનના ભારણને લીધે અટકાવ થાયછે, માટે ઇંદ્રિયેાનેા નિગ્રહ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર મુમુક્ષુએ મેલ અને અયેાગ્ય પવનને યુક્તિવડે દૂર કરવાં જોઇએ. મેલ અને અયેાગ્ય પવન થેાડાં ઉત્પન્ન થાય માટે કેાઇ સૂક્ષ્મ આહાર કરેછે, કેાઇ અઠવાડીએ પખવાડીએ રેચ લેછે, કેાઇ દરરેાજ જોરથી ખેાંખારા કરી ઉર્દ્ધપવનથી કફને દૂર કરેછે, ને કેાઇ ઘણી સફાઇથી દાતણ કરી ઘણા કેાગળા કરેછે.

સૂતરના લગભગ હાથના અંગુઠા જેવા જાડા છવડ અથવા ત્રેવડ દેારડાને મીણ પાઇ તેના આગળના ભાગમાં અર્ધા આંગળ જેટલેા કુચેા રાખી તેનેા ઉપરનેા ભાગ મજબૂત ઝીણા દેારાથી બાંધી તે ઉપરનીજ રીતે દાતણની જગાએ કફ, પિત્ત વગેરે કાઢવામાં વપરાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધેાતિ પણ કહે છે.

૩ ધૌતિ.

ધેાતિ ચાર પ્રકારની છે, હૃત્ધેાતિ, અંતર્ધૌતિ, દંતધેાતિ, ને મૂળ શેાધન ધેાતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધેાતિના ત્રણ ભેદ છે, દંડધેાતિ, વસ્ત્રધેાતિ, ને વમનધેાતિ. દંડધેાતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે, ને વસ્ત્રધેાતિની ક્રિયા આ નીચે દર્શાવવામાં આવી છે.

આશરે પંદર હાથ લંબાઇનેા જગન્નાથીનેા કિંવા મલમલનેા ચાર આંગળ પેાહેાળેા કડકેા લઇને

તેને બે ચાર વાર જરા ઉના પાણીથી ધોઇને સાફ કરવો. પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડ-ધૌતિથી ગળાના કાકડાની સુંવાળપ દૂર કરવી, તથા મરીનો ઉકાળો થોડા રોજ પીવો, કે જેથી ધૌતિ ક્રિયા કરતાં ઉલટી ન થાય. પછી એ લૂગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ ગળાદ્વારા-એ ઢોર જેમ લૂગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જાવો, આરંભમાં દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે ને પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે ઉતારવો, ને નૈાળી કરીને કિંવા અમસ્થું પેટને ખૂબ હલાવવું; આ વખતે બહારનો છેડો દાંત ને હોઠથી પકડવો; ત્યારબાદ તે ઝાલેલે છેડેથી તે ધૌતિને કાકડાની એક બાજુએથી પાછી બહાર ધીમે ધીમે ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલો કફ પાણીમાં ધોઇ નાંખવો; પાછી વળી તે ધૌતિ ઉપરની રીતે ગળી જવી, તથા બહાર કાઢવી; આમ બે ત્રણ વાર કરવાથી પેટમાંનાં કફ તથા પિત્ત દૂર થશે. આ અને ઉપરનો એ બંને પ્રયોગ નદી, તળાવ, અગર વાવને કાંઠે એકાંતમાં સારી રીતે થઇ શકે છે. આ પ્રયોગ સાધનારને શરદ ચીજો અવગુણકારી છે. આ અભ્યાસ શરૂ કરતાં પ્રથમ એક હાથ ધૌતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈઃશનૈઃ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો.

વમન ધૌતિને ગજકરણી પણ કહે છે. એનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવ્યું છે. કંઠસુધી પાણી પી પછી નૈાળી કરી તે જળને ગુદાવાટે બહાર કાઢી નાંખવું તે અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા-

ને કેટલાક યેાગીઓ શંખપ્રક્ષાલન પણ કહે છે.

દંતમૂળ, જિંહ્વામૂળ, બંને કર્ણરંધ્રો તથા કપાલરંધ્ર, જળથી સ્વચ્છ કરવાં તે દંતધૈાતિ કહેવાય છે.

નભી સમાન જળમાં ઉભા રહી ગુદાચક્રમાંનેા તમામ મેલ ધેાઇ નાંખવેા તે મૂળશેાધન ધૈાતિ કહેવાય છે.

ધૈાતિને કિંવા જગન્નાથીનાં ત્રણ ચાર હાથની લંબાઇના પાતળા રૂમાલને ઉપર બતાવેલી રીતે ગળીને ગુદાવાટે કાઢવામાં આવે છે, તેથી પણ મેલ સારી રીતે દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે.

૪ બસ્તિ.

બસ્તિ બે પ્રકારની છે. જળબસ્તિ તથા શુષ્કબસ્તિ.

નાભી સમાન જળમાં પ્રવેશ કરીને છ આંગળ લાંબેા અને ટચલી આંગળી જાય એવા છિદ્રવાળેા વાંસનેા કકડેા લેવેા, તે ચાર આંગળ ગુદામાં ઘાલવેા, ને બે આંગળ બહાર રાખવેા, પછી ઉત્કટાસન કરી (પગના ફણાપર ઉભા રહી કિંવા અર્ધા બેસી) આધાર ચક્રને સંકેાચી જળને અંદર ખેંચવું, પછી નૈાળીથી નળને આડા અવળા ફેરવી પેટ હલાવી સદરહુ જળને અધેાવાટે કાઢી નાંખવું, તે જળબસ્તિ કહેવાય છે, અને પશ્ચિમતાન આસને બેસી ગુદાનું સંકેાચન વિકાશન કરવું તે શુષ્કબસ્તિ કહેવાય છે.

ધેાતિ અને બસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરવાં, અને

પછી તરત જમવું. ગુલ્મ, પ્લીહ, જળોદર, વગેરે વાત, પિત્ત, અને કફથી થયેલા સધળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે.

૫ નૈાળી.

બંને હાથો ઢીંચણપર રાખી અને ખભાથી શરીરને નમાવી ઉભા રહી ઉતાવળથી જળનો ધુમરીની પેઠે પેટમાંના નળોને ડાબા જમણા હલાવવા (ક્રિયા સાધ્ય થયા પછી બેસીને પણ નળ ફેરવી શકાયછે.) તે નૈાળીક્રિયા કહેવાયછે. તે જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને વાતાદિક રોગોનું નિવારણ કરેછે.

આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય અને ઘી તેલ વગેરે સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય તો નળ વેળાસર છૂટા પડી જાય છે, અને નૈાળીક્રિયા વેળાસર આવડી જાયછે.

૬ ત્રાટક.

એકાગ્ર ચિત્તથી દૃષ્ટિને નિશ્ચલ કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો જે કોઇ પદાર્થ તેના તરફ આંખમાં પાણી આવે ત્યાં સુધી જોઇ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી, તે ત્રાટક કર્મ કહેવાય છે. તે આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આળસ, નિદ્રા, તંદ્રા, તથા ચિત્તની ક્રોધાદિક વૃત્તિનો પણ નાશ કરેછે.

૭ કપાળભાતી.

લુહારની ધમણની પેઠે ઉતાવળથી રેચક પૂરક કરવા તે [૧૬]કપાળભાતી કહેવાય છે. આ

[૧૬] નેતિ, ધેાતિ, બસ્તિ, નૈાળી, ત્રાટક, અને કપાળભાતી, એ હઠ યેાગનાં ષટ્કર્મ છે, અને જેને વાત, પિત્ત, અને કફનો મેલ વધારે હોય, તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિને અર્થે તે અવશ્ય સાધવાં જોઇએ.

ક્રિયાથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા વેહેવા લાગે છે.

૮ ગજકરણી.

અપાન વાયુને કંઠનાળમાં ચડાવીને પેટમાં રહેલાં મલિન અન્ન જળાદિકને વમન કરી કાઢી નાંખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથકી નાડીઓનો સમૂહ વશીભૂત થાય છે. આ ક્રિયાને યેાગી લોકો વમન ધૌતિ પણ કહે છે.

આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાની વિધિ આ પ્રમાણેછે; પ્રથમ ઉભડક બેસીને પાંચશેર છશેર નવશેકું પાણી પીવું, ત્યારબાદ પલોંઠીવાળી સ્વસ્થ બેસીને નૈાળી કરવી; પછી વળી ઉભડક બેસી મધ્યમા આંગળી ગળાની માંહેની કાકડીને અડાડવી, એટલે મેલ સહિતનું પાણી એકદમ બહાર નીકળશે: અભ્યાસ સિદ્ધ થયા બાદ આંગળી અડાડવાની જરૂર પડશે નહીં, ફક્ત અપાનવાયુ ચડાવ્યાથીજ મલિન પાણી બહાર નીકળશે.

૯ પેાચી.

જળમાં ઉભડક બેસી ગુદાદ્વારા જળ ચડાવવા તથા ઉતારવાની ક્રિયાને પેાચી કહે છે.

૧૦ નલિની.

નાસિકાના પ્રત્યેક સૂરને અનુક્રમે છ છ મહિનાસુધી નાકમાં સોનાનો, રૂપાનો, કિંવા લોઢાનો લીસો પોલો કડકો કે રૂનું પુમડું રાખીબંધ કરવાની ક્રિયાને નલિની કહેછે. એ ક્રિયા સાધવાથી જાગૃતમાં સુષુપ્તિ જેવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાયછે.

૧૧ સહતં.

દીર્ઘશંકા મટાડ્યા બાદ તર્જની તથા મધ્ય-માથી જળવડે ગુદાચક્રને સાફ કરવાની ક્રિયાને સહતં કહે છે. આથી મૂળચક્રની શુદ્ધિદ્વારા અપાનની શુદ્ધિ થાય છે.

મુદ્રાઓ.

સુષુમ્ણા નાડી શૂન્યરૂપ છે, અને કુંડલિની પ્રબોધ થયે બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો તે મુખ્ય માર્ગ છે. કુંડલિનીના પ્રબોધથી સુષુમ્ણાપ્રવેશ તથા ષટ્ચક્રનો ભેદ થાય છે, માટે મેહેનતથી મહામુદ્રાદિકનો અભ્યાસ કરવો, કે જેથી સુષુમ્ણાનું મુખ એટલે અગ્રભાગ રોકીને કુંડલી સૂતીછે તે પ્રાણાપાનની એકતાથી થયેલી ગરમીદ્વારા જાગૃત થઇ જાય.

મુખ્ય મુદ્રાઓ સોળ છે. ૧ મહામુદ્રા, ૨ મહાબંધ, ૩ મહાવેધ, ૪ ખેચરી, ૫ ઉડ્ડીયાન, ૬ મૂળબંધ, ૭ જાલંધરબંધ, ૮ વિપરીતકરણી, ૯ વજ્રોલી, ૧૦ શકિતચાલન, ૧૧ સક્ષોભણી, ૧૨ દ્રાવણી, ૧૩ આકર્ષણી, ૧૪ વશી, ૧૫ ઉન્માદ, ને ૧૬ મહાંકુશ.

૧ મહામુદ્રા.

ડાબા પગની પાનીથી ગુદા અને શિશ્નેંદ્રિય વચ્ચેનો ભાગ જે યોનિસ્થાન તેને દબાવીને, જમણો પગ, તેની પાની જમીનને અડી રહે એવી રીતે લાંબો કરવો, અને તેની આંગળીઓ ઉંચી રાખી, તે પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુ-

ઠા તથા તર્જની આંગળીથી પકડી રાખવો. પછી કંઠમાં જાલંધરબંધ કરીને વાયુને ઉપર સુષુમ્ણામાં ધારણ કરવો. આમ કરવાથી મૂળબંધ પણ થાય છે. યોનિસ્થાન (શીવની) ને દબાવવાથી અને જિવ્હાબંધ કરવાથી કુંડલી શકિત સર્પાકાર તજી પાંસરી થઇ જાય છે, અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણનો પ્રવેશ થાય છે, અને તેથી કુંડલી શકિતની [17]મરણાવસ્થા થાય છે. પછી તે રોકાયેલા પવનને ધીમે ધીમે રેચક કરી બહાર કાઢવો. ઉતાવળે રેચક કરવાથી બળની હાની થાય છે. આ મહામુદ્રાના નીચે પ્રમાણે બે પ્રકાર છે.

પ્રથમ ચંદ્રાંગ જે ડાબી નાસિકા તેમાં અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણી નાસિકા તેમાં અભ્યાસ કરવો, ને તે બંને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહામુદ્રાનો અભ્યાસ મૂકી દેવો.

ડાબા પગની પાનીને યોનિસ્થાનમાં લગાવી જમણો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને તર્જની આંગળી તથા અંગુઠાથી પકડીને ઉપર કહ્યાપ્રમાણે અભ્યાસ કરવો તેને ચંદ્રાંગ અભ્યાસ કહે છે; આ અભ્યાસમાં પૂરેલો પવન ડાબા ભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની શીવનીમાં લગાવી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને તર્જ-

૧૭ કુંડલિની પોતાના વક્રાકાર તજીને સુષુમ્ણાના મુખનો ત્યાગ કરી, વિષયવાસના રૂપી વિષમય ફુત્કારાથી રહિત થઈ જાગૃત થાયછે, તે તેની મરણાવસ્થા કહેવાયછે.

ની તથા અંગુઠાથી પકડીને ઉકત અભ્યાસ કરવો તેને સૂર્યાંગ અભ્યાસ કહે છે. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ જમણા ભાગમાં સ્થિર રહે છે.

મહામુદ્રાના અભ્યાસીને પથ્યાપથ્યનો વિચાર જરૂરી નથી, કારણ સંપૂર્ણ રસ—કડવા, ખાટા આદિ જે ભોજન કરે તે સર્વ તેને પચી જાય છે. સકું (કાચું), વાસી, તથા દુર્જર ભોજન કર્યું હોય, તોપણ તે તેને સહજ પચી જાય છે. મહામુદ્રા સાધ્ય કરવાથી ક્ષયરોગ, કોઢ, ગુદાવર્ત્ત, ગુલ્મરોગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ ને ઉદરરોગ નાશ થાય છે. મહાકલેશ જે અવિદ્યાદિ, ને તેના ધર્મ જે શોક મોહાદિ, તે આ મુદ્રાથી નાશ પામે છે માટેજ આ મુદ્રાને મહામુદ્રા કહે છે.

૨ મહાબંધ મુદ્રા.

ડાબા પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાવીને જમણો પગ ડાબા પગના સાથળપર રાખવો, ને ત્યારબાદ પૂરક કરી પવનને પૂરવો, ને ડાઢી છાતીસરસી રાખી જાલંધરબંધ કરી કુંભક કરવો. યોનિસ્થાન દબાવ્યાથી મૂળબંધ અને જાલધરબંધ સાથે થવાથી પ્રાણસહિત મન, મધ્ય નાડી—સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે, યથાશક્તિ કુંભક કરીને પછી મંદ મંદ રીતે રેચક કરી વાયુ કાઢવો. ચંદ્રાંગ અને સૂર્યાંગમાં કુંભકની સંખ્યા સમાન થાય ત્યાંસુધી આ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. કેટલાક આચાર્ય કહે છે કે, જાલંધરબંધમાં કંઠનો બંધ છે, તે અનુપયોગી છે, એટલે ડાઢીને છાતીસરસી રાખવાની જરૂર નથી, પણ આગલા દાંતની ઉપર અને

તાળવાની નીચે જિભ રાખવાનો બંધ પ્રશસ્ત છે. આ જિહ્વાબંધથી સુષુમ્ણા સિવાયની સર્વ નાડીઓની (તેની અંદરના વ્યાન પવનની) ઉર્દ્ધગતિ રોકાય છે. આ મુદ્રાથી ઇડા, પિંગળા, અને સુષુમ્ણા જે ગંગા, જમના ને સરસ્વતિ કહેવાય છે, તેનો સંગમ થાય છે, અને મન કેદાર જે ભૃકુટિ તેને વિષે રહે છે. આ મુદ્રાને કોઇ યોગીઓ પુરણગિર મુદ્રા પણ કહે છે.

રૂપ, લાવણ્ય, કાંતિ ઇત્યાદિ શોભાયુક્ત યુવાવસ્થાવાળી સ્ત્રી જેમ ધણીવગર નિષ્ફળ છે, તેમજ મહામુદ્રા અને મહાબંધમુદ્રા પણ મહાવેધ મુદ્રા વગર વ્યર્થ છે.

૩ મહાવેધ મુદ્રા.

મહાબંધમુદ્રામાં કહ્યા પ્રમાણે બેસી એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા યોગીએ નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી પૂરક કરી ત્યારબાદ વાયુની ઉપર નીચેની ગતિને જાલંધરબંધથી રોકવી, પછી બંને હાથની હથેળીઓ બંને બાજુએ જમીનને અડાડીને તેથી શરીરને લગીર ઉંચું નીચું કરવું, ને અનુક્રમે બંને પગની પાનીથી શીવનીને દબાવવી. આમ કરવાથી પવન ઇડા પિંગળાનો ત્યાગ કરી સુષુમ્ણામાં દાખલ થાય છે. ચંદ્ર, સૂર્યને વિષે રહેલી ઇડા, પિંગળાનો ત્યાગ થવાથી ને અગ્નિને વિષે રહેલી સુષુમ્ણા નાડીનો પ્રાણને તથા મનને સંબંધ થવાથી મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇડા, પિંગળામાં પ્રાણનો સંચાર બંધ પડે એટલે યોગીએ શનૈઃ શનૈઃ રેચક

કરવો. આ મહાવેધમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવા થકી અણિમાદિક સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે; વળી શરીરમાં ઘડપણ આવ્યાથી ચામડીની કરચલી વળી હોય તે તથા પળી અને ધ્રુજારો પણ મટે છે.

દિવસના આઠ પહોર છે, તે પ્રત્યેક પહોરમાં ઉપરની ત્રણે મુદ્રાના આઠ આઠ કુંભક ઉપર દર્શાવેલી રીતે કરવા. પુણ્યના સમૂહને વધારનારી ને પાપનો વજ્રની પેઠે નાશ કરનારી આ મુદ્રા છે.

૪ ખેચરીમુદ્રા.

કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જિવ્હા પ્રવેશ કરે, અને દૃષ્ટિ ભૃકુટિના મધ્યમાં રહે, તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે.

ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવી પડે છે, છેદન, ચાલન, અને દોહન. અતિ તિક્ષ્ણ, સ્નિગ્ધ (ચિકાશવાળું—સુવાળું), અને નિર્મળ (કાટ તથા બીજા મેલ વગરનું સાફ અને સારી રીતે સજવાથી ઉજળું થયેલું), એવું શસ્ત્ર (નસ્તર આ કામમાં ઠીક પડશે.) લઇને પછી તે શસ્ત્રથી સાવધાનીથી યુકિતપૂર્વક જિભના મૂળ આગળની નીચલી (ત્રણ નસમાંની વચલી) નસને રોમમાત્ર છેદન કરવી. છેદન કર્યાબાદ લવણ (મીઠું) અથવા સિંધવ તથા હરડેનું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસસુધી સાંજે તથા પ્રાત:કાળે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડી ઘર્ષણ કરવું. (યોગાભ્યાસીને મીઠું ખાવાનો નિષેધ છે, માટે તેણે કાથાનું તથા હરડેનું ચૂર્ણ મેલી ઘર્ષણ કરવું. હઠાભ્યાસી ન હોય અને જે એકલી ખેચરી

મુદ્રા સાધતો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી.)છેદન કરેલો ભાગ મળી જવા ન પામે માટે ત્યાં કોમળ વસ્ત્રની બત્તી મૂકવી. (ભોજન વખતે તથા ઘર્ષણ વખતે બત્તી દૂર કરવી) અને જિહ્વા ભોજન તથા દોહન ચાલનના વખત સિવાય અહોરાત્ર ઉંચી રાખવી, પછી આઠમે દિવસ વળી રોમ માત્ર અધિક છેદન કરવું; વળી આવી રીતે સાત દિન ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું, અને આઠમે દિવસ વળી અધિક છેદન કરવું. એમ છ મહિના સુધી દરરોજ ગુફામાં કિંવા પવન ન લાગે એવા સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિપૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જિભની નીચેની નાડી જે જિભને કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે.

સાધકે અભ્યાસકાળમાં માત્ર શાકર સહિત દૂધચોખાનું જ ભોજન કરવું. હાથના અંગુઠા તથા તજની આંગળીથી જિભને પકડીને હલાવવી તે ચાલન,અને બને હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગળીઓથી ગાયના આંચળને દોવે છે એવી રીતે ખેંચી ખેંચીને જિભને લાંબી કરવી [જ્યાંસુધી તે બહાર નીકળીને ભૃકુટિના મધ્યમાં અડે ત્યાંસુધી] તે દોહન. ઉક્તવિધિથી છેદન, ચાલન, તથા દોહનનો છ મહિના સુધી અભ્યાસ કરવા થકી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે.

જિભની લંબાઇ વધ્યાબાદ સાધકે સ્વસ્તિકાસને બેસી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ ધીમી પાડી ઉડ્ડીયાનબંધ રાખી તર્જનીથી જિહ્વામૂળ, કાકડી,

તથા વ્યોમચક્ર (કપાળની અંદરનું છિદ્ર જેમાં ઇડા, પિંગળા, તથા સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે તે) સ્વચ્છ કરી તે તર્જનીદ્વારા જિહ્વાનો વ્યોમચક્રમાં પ્રવેશ કરાવવો.

તાળવાની ઉપરના છિદ્રમાં જાય એવી રીતે જિહ્વાને લંબાવીને એક ઘડી માત્ર ખેચરી મુદ્રા કરી સ્થિત રહે તો તે યોગીને સર્પ, વીંછી આદિ જંતુઓનું ઝેર ચડતું નથી; અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હ [ચામડીની કરચલી વળવી તથા પળીઆં આવવાં]થી એ યોગી નિવૃત્ત થાયછે.

ખેચરી મુદ્રા જાણનારને રોગ, મરણભય, આળસ, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષા, ને મૂર્છા વિશેષે કરીને થતાં નથી; રોગની પીડા થતી નથી; કર્મથી લેપાતો નથી; અને કાળપણ તેને બાધ કરી શકતો નથી.

જિભ તથા અંતઃકરણ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભૃકુટિના છિદ્રમાં જાય છે, માટેજ કપિલાદિક સિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરી મુદ્રા પાડ્યું છે.

જે યોગીએ તાળવાની ઉપરનું છિદ્ર ખેચરીમુદ્રા કરીને ઢાંકી દીધું હોય તે યોગી સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરી રહ્યો હોય, તો પણ તેનું વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી. ત્રણ વર્ષ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવા થકી યોગી ઉર્ધ્વરેતા થાય છે.

તાળવાની ઉપરના છિદ્રની સન્મુખ જિભ લગાડીને સ્થિર રાખે, તો તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે, તે જિભ ઉપર પડતાં તેનું પાન થયાથી એક પખવાડીઆ-

માં યેાગી મૃત્યુભયને જિતી લેછે. જે યેાગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હેાય, તે યેાગીના શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તેાપણ તેને તેનું ઝેર ચડતું નથી. જેવી રીતે લાકડાં હેાય ત્યાંસુધી અગ્નિ નાશ પામતેા નથી, ને બત્તિસહિત તેલ હેાય ત્યાંસુધી દીવેા એાલવાતેા નથી, તેવીજ રીતે ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ શરીર હેાય, તેનેા જીવ ત્યાગ કરતેા નથી. જિભ ઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યેાગીને અનંત જાતના સ્વાદ માલમ પડે છે. મેરૂ પર્વતની પેઠે બધાથી ઉંચી જે સુષુમ્ણા તેના ઉપલા ભાગમાં જે છિદ્ર છે, તેમાં ચંદ્રામૃત રહે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાયછે; એટલા માટે ખેચરીમુદ્રા સાધી જેા તેનું ટપકવું અળસાવે તેા સાધકના દેહનું લાવણ્ય વધે છે, અને વજ્રના જેવી દૃઢતા તેના શરીરમાં આવે છે. ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, [18]ગાંધારી, ને [19]હસ્તિજિવ્હા એ પાંચ નાડીએાનેા પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે, એના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને આત્માને સાક્ષાત્ દેખાડનાર જે આગળ જણાવેલું છિદ્ર (સુષુમ્ણાનેા અગ્રભાગ) તે શૂન્યરૂપ હેાવાથી અવિદ્યાનેા નાશ કરે છે.

જેમ સૃષ્ટિમાં બીજરૂપ [20]ૐકાર મુખ્ય છે,

૧૮ દક્ષિણ નેત્ર જોડે સંબધ રાખનારી શિરા.

૧૯ વામ નેત્ર જોડે સંબંધ રાખનારી શિરા.

૨૦ સૃષ્ટિનેા સર્વ વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે, એ શાસ્ત્રોની ઉત્પત્તિ વૈખરી વાણીથી થઇ છે; એ વૈખરી મધ્યમાથી, મધ્યમા પશ્યંતિથી, ને પશ્યંતિ પરાથી ઉત્પન્ન થયેલ છે. એ ચાર વાણીનું તેમજ મનુષ્યની તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનું પ્રણવ એ સાંકેતિક ચિન્હ છે, માટેજ તે સૃષ્ટિમાં બીજરૂપે ગણાય છે.

દેવતાઓમાં ભગવાન મુખ્ય છે, ને અવસ્થાઓમાં મનોન્મનિ અવસ્થા મુખ્ય છે, તેમ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

૫ ઉડ્ડીયાનમુદ્રા.

આ મુદ્રાવડે રોકેલો પવન મધ્ય નાડીવાટે [સુષુમ્ણામાં થઇને] ઉડી જાય છે, અને આકાશ [બ્રહ્મરંધ્ર] માં ગમન કરે છે, માટે આ મુદ્રાનું નામ ઉડ્ડીનય મુદ્રા પાડયું છે.

મહાન પક્ષીરૂપ જે પ્રાણ તે આ મુદ્રાથી અનાયાસે સુષુમ્ણામાં ગતિ કરે છે, અને પ્રાણાપાનની ગતિ રોકાય છે, માટે આ મુદ્રાને ઉડ્ડીયાનબંધ પણ કહે છે.

નાભીના ઉપલા તથા નીચલા ભાગને બરડાને અડી જાય એવી રીતે પાછો ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે. આ સિંહરૂપબંધ મૃત્યુરૂપી હાથીને નિવૃત્ત કરવાવાળો છે. હિતના ઉપદેશ કરનાર જે ગુરૂ તેમની પાસેથી શીખી આ બંધનો અભ્યાસ નિરંતર કરે તો તે વૃદ્ધ પુરૂષ હોય તો પણ યુવાવસ્થાવાળાના જેવો દેખાય છે.

૬ મૂળબંધમુદ્રા.

એમાંની હરકોઇ પાનીવતી શીવની દાબી ગુદાને સંકોચી અપાન વાયુને ઉંચો ચડાવવો તે મૂળબંધમુદ્રા કહેવાય છે. કેડ તથા ઢગરાને આગળ કાઢી પાનીથી ગુદાને દબાવી સીધી રીતે બેસવાથી પણ આ બંધ થાયછે.

સ્વાભાવિક રીતે જેની નીચી ગતિ છે, એવો

જે અપાનવાયુ તેને મૂળાધાર (ગુદા)નું સંકોચન કરી જોરથી ઉર્ધ્વ ગમન કરાવવું, મતલબ કે પ્રાણાપાનનો સયેાગ કરી તેની સુષુમ્ણામાં ગતિ કરાવવી તેનું નામ મૂળબંધ છે. આ ક્રિયાથકી મૂળસ્થાન (ગુદા) નું બંધન થાય છે, માટેજ તેનું નામ મૂળબંધ પડયું છે.

આ મુદ્રાથી પ્રાણ, અપાન, નાદ, તથા [21] બિંદુનું એકત્વ થાય છે. પ્રાણવાયુની ઉર્ધ્વગતિ છે, અને અપાનવાયુની અધોગતિ છે; એ બેની એકતા સુષુમ્ણામાં થવાથી નાદ (મેઘના જેવી ધ્વનિ)ની પ્રકટતા થાય છે, અને તેને-પ્રાણાપાનને હૃદયની ઉપર લઇ જવાથકી નાદબિંદુની એકતા થઇ એ ચારે મસ્તકમાં પ્રવેશ કરે છે, ને તેથી યોગસિદ્ધિ થાય છે.

નિરંતર મૂળબંધમુદ્રા કરવાથી જ્યારે અપાનવાયુની તથા પ્રાણવાયુની એકતા થાય, ત્યારે સંચય થયેલું મૂત્ર તથા વિષ્ટા શરીરમાં મળ રૂપે રહેવા પામતાં નથી. આ બંધ કરવાથકી બૂઢો હોય તે યુવાવસ્થાનાં ચિન્હોવાળો થઇ જાય છે.

મૂળબંધ કરવા થકી અપાનવાયુ ઉપર ચાલવા લાગે છે, ને તે ચાલીને નાભીની નીચે ત્રિકોણાકાર અગ્નિમંડળ છે, તેમાં પ્રવેશ કરે છે. આથી કરીને જઠરાગ્નિની જ્વાળા વધી જાય છે, પછી અગ્નિ અને અપાનવાયુએ બંને પ્રાણવાયુમાં જાયછે અને તેથી કરીને અગ્નિનું અત્યંત પ્રદીપન થાય છે, ને તેથી અકળાઇને સૂતેલી કુંડલિની શકિત જાગૃત થા-

21 નાદની અંતાવસ્થાની સૂક્ષ્મધ્વનિ.

થછે. સૂતેલી સર્પિણી જેમ લાકડી મારવાથકી સીધી થઇ જાય, તેમ તે સીધી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરેછે. કુંડલિનીને જાગૃત કરવામાટે મૂળબંધ ઉપયોગી છે, માટે યોગાભ્યાસીએ દિન દિન પ્રત્યે સર્વ કાળમાં તેનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

૭ જાલંધર મુદ્રા.

કંઠને નીચે નમાવી ડાઢીને હૃદયથી ચાર આંગળ છેટે રાખવી તે જાલંધરબંધ કહેવાયછે.

નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે, તેમજ કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહેછે, તેને પણ નીચે જતું અટકાવે છે; માટે આ બંધનું નામ જાલંધરબંધ કહેવાયછે.

કંઠને નીચે નમાવી જાલંધરબંધ કરવાથકી ચંદ્રામૃત જઠરાગ્નિમાં પડતું નથી, અને તેથી પ્રાણવાયુ અન્ય નાડીમાં પ્રવેશ કરી પ્રકોપ કરતો નથી; કંઠનું દૃઢ સંકોચન થવાથી ઇડા, પિંગળાના વહનનું પણ સ્તંભન થાયછે.

મૂળબંધથી અપાનની ઉર્દ્ધગતિ થાયછે; જાલંધરબંધથી ઇડા પિંગળાનું વહન સ્તંભન પામે છે; અને ઉડ્ડીયાનબંધથી વાયુ સુષુમ્ણામાં ગમન કરેછે.

ઉક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઇ જાય છે, અને તે બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ કરીને રહેછે, એને પ્રાણલય કહેછે. પ્રાણના લયથી મૃત્યુભય, જરા, રોગ, ત્રિવલી, શ્વેતવાળ, મૂર્છા ને આળસાદિક નાશ પામેછે.

કંઠનો સંકોચ કરવાથી ઇડા પિંગળાનું સ્તં-

ભન થાયછે, તેમજ શરીરમાંહેના સોળ આધારને બંધન કરેછે. અંગુઠો, એડી, જાનુ, સાથળ, શીવની, લિંગ, નાભી, હૃદય, ગ્રીવા (ડોક), કંઠ, જિભ, નાસિકા, ભૃકુટિ, લલાટ, મૂર્ધા, અને બ્રહ્મરંધ્ર એ સોળ આધાર કહેવાયછે.

ઉપર કહેલા ત્રણ બંધો શ્રેષ્ઠ છે, મત્સ્યેંદ્રાદિક મહાસિધ્ધોએ તથા વશિષ્ઠાદિક મહામુનિઓએ તેનું સેવન કરેલ છે. તે બંધો સંપૂર્ણ હઠના ઉપાયોની સિદ્ધિને પ્રકટ કરવાવાળા છે.

૮ વિપરીતકરણી મુદ્રા.

તાળવાના મૂળમાં દિવ્યરૂપ ચંદ્રમાછે, તેમાંથી થોડું ઘણું અમૃત ઝરે છે, તે અમૃતનો નાભીમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરેછે, તેથી દેહ વૃદ્ધાવસ્થાયુકત થાયછે.

નાભી આગળના સૂર્યને ઉપર રાખવો, અને તાળુસ્થાનઆગળના ચંદ્રને નીચે રાખવો તેને વિપરીતકરણીમુદ્રા કહેછે. આ મુદ્રા ગુરૂવાકયથી સિદ્ધ થાયછે. અન્યથા એટલે શાસ્ત્રશ્રવણ વગેરે ઉપાયોથી સિદ્ધ થતી નથી.

આ મુદ્રાના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન થાયછે, માટે તેણે ઇચ્છાપૂર્વક ખૂબ જમવું જોઇએ. થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ દેહને બાળવા માંડેછે.

માથું પૃથ્વીપર રાખી બંને હાથના આંકડા ભીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીતકરણીમુદ્રા કહેવાયછે. પેહેલે દિવસ આ મુદ્રા ક્ષણવાર રાખવી, ને ત્યારબાદ ધીમે ધીમે તે-

નો વધારે અભ્યાસ કરવો. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી ત્રિવલી તથા પળીઆં નાશ પામેછે, તથા વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ થાયછે.

૯ વજરોલી મુદ્રા.

શિશ્નના છિદ્રમાં પ્રવેશ કરી શકે એવી જાડાઇવાળી ચૌદ આંગળ લાંબી સીસાની સળી તૈયાર કરાવવી, તે બાર આંગળ સીધી રખાવવી, ને બે આંગળ વળાવવી. પછી ઇંદ્રિયમાર્ગ શુદ્ધ કરવા ધીમે ધીમે તે સળીને શિશ્નના છિદ્રમાં દરરોજ એક એક આંગળ વધારે નાખતા જવાનો અભ્યાસ કરવો, એટલે પેહેલે દિવસે એક આંગળ નાંખવી, બીજે દિવસે બે આંગળ નાંખવી; એમ કરતાં કરતાં બારે આંગળ અંદર જવા માંડે ત્યાં સુધી તે અભ્યાસ કરવો. પછી તે સળીના જેવી વચ્ચેથી પોલી ચાંદીની સળી તૈયાર કરાવી તેનો અંદર પ્રવેશ કરાવી ધમાના છેડાનો ભાગ પેલી સળીના બહારના છિદ્રમાં નાંખી ધમાવાટે ફૂંકો મારવી. આ કરવાથી ઇંદ્રિયમાર્ગ શુદ્ધ થાયછે. આ ક્રિયા સાધ્ય થયાપછી ખેચરીમુદ્રા તથા પ્રાણાયામ જાણનાર યોગીએ પાણીને અધર ચડાવતાં શીખવું, ને ત્યારબાદ ઇંદ્રિયમાર્ગે દૂધનું કિંવા વીર્યનું આકર્ષણ નીચે પ્રમાણે કરવું.

દૂધ ચડાવવું હોય તો પાણીની માફકજ ચડાવવું.

વીર્ય ખેંચીને ચડાવવાની રીત આ પ્રમાણે

છે:—રતિસમયે ખેચરીમુદ્રા તથા ઉડ્ડીયાનબંધ રાખી સ્ત્રીની યોનિમાં પડેલું વીર્ય તથા સ્ત્રીનું રજ એ બંનેને ઇંદ્રિયના છિદ્ર દ્વારે ઉપર ખેંચી લેવાં.

વજ્રોલીના અભ્યાસમાં બે ચીજો કહી છે, જે ગરીબ માણસને દુર્લભ છે; એક તો સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી ઇંદ્રિય નિર્બળ થઇ જાયછે માટે દુધ પીવું જોઇએ તે પેહેલી, તથા આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તનારી સ્ત્રી જોઇએ તે બીજી.

વજ્રોલીનો અભ્યાસ કરનાર હોય તેનામાં વીર્ય સ્તંભનથી બહુ સુગંધ ઉપજે છે, તેમજ જ્યાંસુધી બિંદુ સ્થિર રહે ત્યાંસુધી કાળનો પણ ભય રહેતો નથી.

ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો માણસનું વીર્ય ચલાયમાન થાયછે, અને ચિત્ત સ્થિર થાય તો વીર્ય પણ સ્થિર થાયછે. વીર્ય ચિત્તને આધારે છે, અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે અવશ્ય કરીને વીર્યનું રક્ષણ કરવું.

વજરોલીના અભ્યાસની સિદ્ધિથી રૂપ, લાવણ્ય, તથા બળ વધેછે, અને ઉક્તવિધિથી ભોગ ભોગવતાં છતાં પણ મોક્ષ થાયછે.

૧૦ શક્તિચાલન મુદ્રા.

કુંડલિની, ભુજંગીની, શક્તિ, ઇશ્વરી, કુટિલાંગી, કુંડલી અને અરૂંધતી એ સાત એક બીજાના પરસ્પર પર્યાય શબ્દો છે.

જેવી રીતે માણસ કુચીવતી તાળું ખોલી ઘર ઉઘાડેછે, તેવી રીતે યોગી હઠાભ્યાસથી કુંડલિની વડે મોક્ષનું દ્વાર જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ તેને ઉઘાડેછે.

તમામ દુઃખથી રહિત જે બ્રહ્મરંધ્ર તેમાં સુષુમ્ણાદ્વારે જવાય છે, તે સુષુમ્ણાના [૨૨]મુખઆગળ પોતાનું મોઢું રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી કુંડલિની શકિત કંદના ઉપલા ભાગમાં યોગીના મોક્ષને અર્થે અને મૂઢના બંધનને સારૂ સૂતીછે. યોગી આ કુંડલીને ચલાયમાન કરીને મુકિત પામે છે, અને મૂઢ માણસ કુંડલીને જાણતો નથી, માટે બંધનમાં થતા રહેછે. આ કુંડલીને જાણેછે, તેને યોગવેત્તા જાણવો; કારણ કે બધા યોગતંત્રમાં કુંડલીનું આશ્રયપણું છે.

કુંડલી સર્પના જેવી કુટિલ એટલે વાંકા આકારવાળી છે. જે પુરૂષે કુંડલી ચલાયમાન કરી તે નક્કી મુક્ત થાયછે.

ઇડા પિંગળાની વચમાં રહેલી સુષુમ્ણા તે બાલરંડા તપસ્વિની છે, તેને બળાત્કારથી કુંડલી ગ્રહણ કરેછે.

સૂઇ રહેલી કુંડલીને પૂછડે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવીને તેને હઠથી ઉપર સ્થિર રાખી બ્રહ્મરંધ્રમાં લઇ જવાથી યોગીને મોક્ષ મળેછે. (આ રહસ્ય ગુરૂમુખથી જાણવું જોઇએ.)

સાંજ સવાર સૂર્યથી પૂરક કરીને ચાર ચાર ઘડી કુંડલીને ચલાયમાન કરવાથી તે કાંઇક ઉપર ચડેછે, તેમ થવાથી તે સુષુમ્ણાનું મૂખ-પ્રવેશમાર્ગ

---

૨૨ બ્રહ્મરંધ્ર એ સુષુમ્મણાનું મૂળ અને નાભી એ સુષુમ્ણાનું મુખ છે. બ્રહ્મરંધ્રથી નાભી સુધીના સુષુમ્ણા માર્ગને ઉપનિષદ્‌માં વિદૃતિ, કિંવા નાંદન માર્ગ કહેલ છે. અને ભાષાના ગ્રંથોમાં તેને બંકનાળ તથા ઔઘટઘાટ કહેલ છે.

છોડી દે છે, તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરવા લાગેછે.

મૂળસ્થાનની ઉપર તથા નાભીની નીચે કંદનું ઠેકાણું છે, વજ્રાસને બેસી પછીથી બંને હાથથી બંને પગની પાનીઓને પકડી તે કંદને દબાવવો તે શકિતચાલનમુદ્રા કહેવાયછે.

શકિતચાલનમુદ્રા સાધીને ભસ્ત્રિકા કુંભક કરવાથકી કુંડલી જાગી ઉઠેછે.

નાભીમાં રહેલા સૂર્યનું આકુંચન કરવાથી પણ કુંડલી ચલાયમાન થાયછે.

કુંડલીને ચલાયમાન કરવાથકી ઉધરસ, શ્વાસ, અને વૃદ્ધાવસ્થાથી યોગી મુક્ત થાયછે.

શક્તિચાલનમુદ્રાના અભ્યાસથી બધી નાડીઓના મેલ નિવૃત્ત થઇ જાયછે.

૧૧ સંક્ષોભણી મુદ્રા.

ગુદાનું સંકોચન પ્રકાશન સ્વસ્તિકાસને બેસીને કરવું, અને અપાનની ગરમીથી કુંડલિનીને જગાડવી તે સંક્ષોભણી (કુંડલિનીને સંક્ષોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાયછે.

૧૨ દ્રાવણી મુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી થોડા પ્રાણાયામ કરી જિવ્હાને બ્રહ્મરંધ્રમાં લગાડી ત્યાંથી અમૃત દ્રવાવી તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાયછે.

૧૩ આકર્ષણી મુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના તમામ વાયુનું આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને બ્રહ્મરંધ્રમાં–સહસ્રદળમાં સ્થિર

કરવો તે આકર્ષણી મુદ્રા કહેવાયછે.

૧૪ વશી મુદ્રા.

સિદ્ધાસને બેસી માયા બીજ (હ્રીં) નો જોરથી દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરી પવનના જોરથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વશીમુદ્રા કહેવાયછે.

૧૫ ઉન્માદ મુદ્રા.

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારનો એટલે શરીરમાંના નવ છિદ્રોનો રોધ કરી મન સહિત પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર કરવાં તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાયછે.

૧૬ મહાંકુશ મુદ્રા.

કેવળ કુંભકથી પ્રાણનું રૂંધન કરી મનરૂપી મસ્ત હાથીને વશ કરવો તે મહાંકુશ મુદ્રા કહેવાયછે.

---

૫ પ્રત્યાહાર.

ઇંદ્રિયોને પોતપોતાના રાગ દ્વેષાત્મક વિષયો- થકી નિવૃત્ત કરી—તેનો અયોગ્ય આહાર બંધ કરી ચિત્તને આધીન રાખવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાયછે.

રત્ન સુવર્ણાદિનાં આભુષણો, રમણીય વસ્ત્રો, તથા સ્ત્રીયાદિ બીજા સંસારના મોહક પદાર્થોને જોવાની જેની ઇચ્છા નિવૃત્ત થઇ છે, તે ચક્ષુનો વિષય ભોગવતાં છતાં પણ નથી ભોગવતો. અયોગ્ય એટલે વિષયી પુરૂષે વાપરેલી પુષ્પ, અત્તર, આદિ સુગંધમય વસ્તુઓ સુંઘવાની જેને તૃષ્ણા નથી, તે નાસિકાએ ગંધ લેતાં છતાં પણ કેવળ નિર્દોષ રહેછે. ગ્રામ્ય કથાઓ, અને સ્ત્રીઓની વાતો તથા

ગીતો સાંભળવાની જેને મુદ્દલ ઇચ્છા નથી, તે સાંભળતાં છતાં પણ નિર્બાધિત છે. નાના પ્રકારના રસમય પદાર્થો ખાવાને જેની જિભ દોડતી નથી, તે ખાતા છતાં પણ સદાય અપવાસી છે. શિતોષ્ણને વિષે જેનું મન સમાનભાવને પામ્યું છે, તેને સહજ પ્રાપ્ય સ્પર્શના દોષ લાગતા નથી. જૂઠું બોલવું, ગાળો દેવી, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર વચન બોલવાં, ને નિંદા કરવી, એટલા દોષ જેની વાણીમાં નથી તે બોલતાં છતાં પણ મૌનિ છે. અન્યાયથી પારકું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવું, કોઇને વગર વાંકે મારવું, નિષ્પ્રયોજન ચાળા કરવા કે તણખલાં તોડવાં એટલા દોષ જેના હાથનેવિષે નથી તે હાથનાં કાર્યો કરતાં છતાં પણ નિર્દોષ છે. અન્યાયથી કોઇનું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવા જવું, પરદારાનો સંગ કરવા જવું, ને કોઇનું કાર્ય બગાડવા જવું, એટલા દોષો જેની ચરણેંદ્રિયનેવિષે નથી, તે પગ છતાં પણ નિષ્પાપી છે. સૃષ્ટિવિરૂદ્ધકર્મ કરવાના દોષથી, પરદારાના સંગના દોષથી, વગર ઋતુએ સ્વકિયાના સંગદોષથી તથા હસ્તક્રિયાના દોષથી જે મુકત છે, તે સ્રીસહિત વ્યવહારમાં પ્રવર્ત્તતો હોય તોપણ બ્રહ્મચારી છે.

શુદ્ધ પ્રત્યાહાર કરવાસારૂ મનને ઇંદ્રિયોના અયોગ્ય વિષયથકી નિવૃત્ત કરી અવશ્ય વશ કરવું જોઇએ. જેમ મધુમક્ષિકાઓ મધુકરરાજને અનુસરે છે, તેમ ઇંદ્રિયો ચિત્તને અનુસરવા લાગે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો એમ જાણવું.

જેને ઇશ્વર ઉપર કિંવા સદ્દગુરૂ ઉપર અત્યંત

પ્રેમ ને વિશ્વાસ હોય, ને મન દૃઢતા પામ્યું હોય, તેનેજ સહજ પ્રત્યાહાર થઇ ઇંદ્રિયો અનુલોમપણે વર્તવા લાગેછે, ને હૃદયાકાશમાં અનંત પ્રકાશે તથા ઐશ્વર્યયુક્ત આત્મસુખમાં તે (ઇંદ્રિયો) ચિત્તસહિત લીન થઇ રહેછે.

જે જીવ (આત્મા) વિષયનો દોર્યો દોરાય છે, અવિશ્વાસી છે, ને જેને વિષે શુદ્ધ પ્રેમ નથી, તેનાથી પ્રત્યાહાર સાધી શકાતો નથી. પ્રેમ અને શ્રદ્ધાવગરનું માણસ નીરમવગરના વહાણ જેવું છે, અને નિયમવગરનું માણસ એ સુકાનવગરના વહાણ જેવુંછે. પોતાના આત્મસ્વરૂપનું દર્શન કરવાની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુ જેઓ પ્રત્યાહાર સાધતા હોય તેમણે પ્રેમ, શ્રદ્ધા, અને નિયમનું અવશ્ય પાલન કરવું જોઇએ.

નીચેની ક્રિયાઓમાંની હરકોઇ ક્રિયા અખંડ રીતે પચીશપળસુધી અહર્નિશ નિયમિતપણે કરવાથી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાયછે.

પદ્માસને બેસી કેવળ કુંભકદ્વારા શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ રોકવાથી; સિદ્ધાસને બેસી ત્રિકુટીમાં કિંવા નાસિકાગ્રપર નિમેષોન્મેષરહિત દૃષ્ટિ રાખવાથી; બંને મધ્યમાથી બંને કાનનાં છિદ્રો રોકી પ્રત્યેક કાનની અંદર થતા નાદને યથાનુક્રમે સાંભળવાથી; શાંત ચિત્તથી બાર હજાર પ્રણવનો જપ કરવાથી; વિપરીતકરણી કરવાથી, અને શ્વાસપ્રશ્વાસના લયોદ્ભવમાં ધ્યાન રાખવાથી.

૬ ધારણા.

કોઇપણ ધ્યેય ચીજની પ્રાપ્તિની દૃઢ ઇચ્છા ક-

રીને તે પરાયણ થવું, ને તેની પ્રાપ્તિનાં સાધનોનો નિરંતર વિચાર કરવો, તેમજ તે વસ્તુઓને હૃદયમાં ધારવી એ ધારણા કહેવાયછે. પક્ષાંતરે બ્રહ્મને વિષે મનની નિશ્ચળતા કિંવા અંતરાયરહિત અંતઃકરણની સ્થિતિ તે ધારણા કહેવાયછે.

ધારણા સાધનાર યોગીઓ બિંદુનો ક્ષય–પતન થવા દેતા નથી. વીર્યનો સ્રાવ થવાથી સિદ્ધિઓ જતી રહેછે. મનની સ્થિતિ નબળી થાયછે, ને શરીર નિર્માલ્ય થઇ જાયછે.

પાંચ મહાભૂતની પાંચ[૨૩] તન્માત્રાને વિષે જે યોગી મનને સ્થિર કરેછે, તે તે રૂપે સૂક્ષ્મતા પામેછે; ને મહતત્વ તથા પંચ મહાભૂતને વિષે જે મન સ્થિર કરેછે, તે તેના સમાન સ્થૂલભાવને પામી તેવી સિદ્ધિઓમાં રમણ કરેછે.

સાત્વિક અહંકાર રાખી જે પોતાની મનોવૃત્તિ માયાને વિષે રાખેછે, તે નાના પ્રકારનાં સુખોનો ભોક્તા થાયછે.

સૂત્રને વિષે જેમ પારા છે, તેમ પરમાત્માને વિષે સર્વ જગતછે એવો અંતરમાં જે દઢાવ કરેછે, તે ત્રણ લોકની ગતિને જાણેછે.

જેમ દીવાથી ઘરની તમામ વસ્તુઓ દેખાય છે, તેમ પરમાત્માના રૂપનો દૃઢ અભ્યાસ કરવાથી ત્રણ ભુવનમાં નજર પડેછે. ઇશ્વર સર્વવ્યાપક તથા સર્વના નિયંતા છે એમ જેના ધ્યાનમાં સાક્ષાત્કાર આવેછે, તે સર્વ લોકને વશ કરી શકેછે.

---

૨૩ શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ એ અનુક્રમે આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ, ને પૃથ્વીની તન્માત્રાઓ છે.

જે ઘણા અભ્યાસે કરીને નિર્ગુણ બ્રહ્મને વિષે લીન થાયછે, તેને ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાયછે.

શુદ્ધ સત્વગુણને વિષે ભગવાનનો વાસછે, એમ જાણીને જે શુદ્ધ સત્વગુણને વિષે મનને નિશ્ચળ કરેછે, તે ષડોર્મિથી મુકત થઇ હમેશાં આનંદિત રહેછે, ને શુદ્ધતાને પામેછે.

પ્રાણ અને મનને આકાશને વિષે સ્થિત કરીને જે શબ્દ અને રૂપસંબંધી વિચાર કરેછે તે જ્યાંસુધી પવન અને આકાશનો વાસ છે, ત્યાંસુધીના વચન વિલાસને શ્રવણ કરી શકેછે.

જ્યારે યોગી પોતાનાં નયનો સૂર્યનાં સામાં રાખીને સૂર્યને પોતાના ચક્ષુને વિષે લાવેછે, અને ભગવાન સર્વ વિશ્વપ્રકાશકછે એમ જાણેછે, ત્યારે તે સર્વ લોકને સાક્ષાત્ દેખેછે,

જે મનસહિત પવનને ભગવાનને વિષે લીન કરેછે, અને જ્યાં ત્યાં ભગવાનના સ્વરૂપનો વિચાર કરેછે, એટલે એવી રીતે જે યોગી મનને ચલાવતાં શીખેછે, તે મનના જેવો શરીરનો વેગ કરી શકેછે.

નાના પ્રકારનાં અનંત રૂપો જે ચમત્કારી સૃષ્ટિને વિષેછે, તે બધાં રૂપોમાં અંતર્યામિપણે કરીને વાસુદેવ રહ્યા છે, એમ જે નિદિધ્યાસન જ્ઞાનવડે જાણીને એકરસ ચૈતન્યમાં લીન થાયછે, તે પોતે પોતાનાં શરીરનાં ઇચ્છા પ્રમાણે અનંતરૂપો કરીશકેછે.

જ્યારે યોગી પોતાના ચિત્તને બંધનોથી રહિત કરી ભગવાનને વિષે સ્થિર કરતાં શીખે છે, ત્યારે પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે.

ભગવાન જ્ઞાનસ્વરૂપ, સર્વના અંતર્યામિ, ત-

થા સ્વામી છે, એમ જ્યારે યોગી જાણેછે, ત્યારે તે ત્રિકાળજ્ઞ તથા પોતાનું જન્મ મરણ જાણનાર તેમજ બધાના મનની વાત જાણનાર થાયછે.

જે યોગીશ્વરો ઇશ્વરને પ્રકૃતિ તથા તેના ત્રણ ગુણથી રહિત તથા તેના સ્વામી સમજે છે તેને ઉપાધિનો કોઇ ફંદ નડતો નથી.

સૂર્ય, અગ્નિ, જળ, પવન જેને દુઃખ દઇ શકતાં નથી, એવા નારાયણ સર્વની અંદર તથા સર્વની બહાર પણ છે, એમ જે યોગીંદ્ર જાણેછે, તે તેવા ઇશ્વરીભાવને પામેછે.

જે ધ્યાની પુરૂષ ભગવાનના અવતારાદિક સ્વરૂપને છત્ર, ચામર, અને આયુધસહિત ચિંતવેછે, તેનો કોઇ પરાજય કરી શકતું નથી.

પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ ને આકાશ એ પાંચ તત્વોના આકાર તથા રંગ આદિનો વિચાર કરી જે ધારણા કરવામાં આવેછે, તેને અનુક્રમે સ્થંભિની, દ્રાવની(વારૂણી), દાહની (વૈશ્વાનરી), ભ્રામની ને શોષની કહેવામાં આવેછે.

એ તત્વધારણાનો વધારે ખુલાસો નીચે પ્રમાણે છે. પીળોરંગ (હરતાળ સદશ), આકાર ચોખંડો. બીજ અક્ષર લઁકાર, દેવતા બ્રહ્મા, ને કટિસ્થાન; ઉકત રીતે ચિંતવન કરી પાંચ ઘટિકા પ્રાણ તથા ચિત્તનું ઉકત સ્થળે પૃથ્વીતત્વમાં રૂંધન કરવું. એ પૃથ્વીતત્વનો જય કરનારી ધારણાછે. શ્વેતરંગ, ચંદ્રખંડાકાર, બીજ અક્ષર વઁકાર, દેવતા વિષ્ણુ, ને નાભી સ્થાન; ત્યાં પ્રાણ સહિત મનનું રૂંધન કરવું તે જળતત્વનો જયકરનારી ધારણા છે.

લાલરંગ, ત્રિકોણ રેફ આકાર, બીજ અક્ષર રઁકાર, દેવતા રૂદ્ર, ને હૃદય સ્થાન, તે સ્થળે મનસહિત પ્રાણને રોકવો, તે તેજતત્વનો જયકરનારી ધારણા છે. લીલોરંગ, અષ્ટકોણ આકાર, બીજ અક્ષર યઁ-કાર, દેવતા ઇશ્વર, સ્થાન કંઠ; તે સ્થળે ઉપર મુ-જબનું ચિંતવન કરી પાંચ ઘટિકા પ્રાણ તથા ચિ-ત્તનો અવરોધ કરવો તે વાયુતત્વનો જયકરનારી ધારણા છે. શ્યામ રંગ, વર્તુળાકાર, બીજ અક્ષર હઁકાર, દેવતા સદાશિવ, સ્થાન બ્રહ્મરંધ્ર; ત્યાં પાંચ ઘડી પ્રાણ તથા મનનું રૂંધન કરવું તે આકાશ તત્વનો જય કરનારી ધારણા છે.

ધારણાનો લક્ષ એવો છે જે, જે તત્વની ધા-રણા કરવી, તે તે તત્વના જેવું પોતાનું સ્વરૂપ કરવું. નાભીચક્ર કે નાસિકા પ્રદેશમાં ચિત્તને સ્થિર કરવું તે પણ ધારણા કહેવાય છે. ધારણાદ્વારા સૃ-ષ્ટિના ગહનમાં ગહન નિયમોની સાથે જયારે મ-નની એક્તા કરવામાં આવેછે, ત્યારેજ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાયછે.

પ્રાણ તથા મનમાં અપાર સામર્થ્ય રહેલું છે, તેને દીક્ષિત પુરૂષાર્થ તથા ગુરૂ કૃપાથી પ્રકટ કર-વાની અનંત યુક્તિઓ તે ધારણા કહેવાયછે. સા-ધક પોતાના તૈજસને હિરણ્યગર્ભની જોડે યથાવિધિ એકત્ર કરીશકે ત્યારેજ તેને ઉક્ત સર્વ સિદ્ધિઓ પ્રા-પ્ત થાયછે.

---

૭ ધ્યાન.

ચક્ષુની ગતિને કોઇપણ ધ્યેય વસ્તુપર લીન

ફરી મનને પવનનું રૂંધન કરવું એ ધ્યાન કહેવાયછે.

ધ્યાન ઘણી તરેહનાં છે. એ ધ્યાન કરવાવાળા યોગીઓ યમ, નિયમ, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, તથા ધારણા સંયુક્ત હોવા જોઇએ—એ સાધન વગરનાને યથાર્થ ધ્યાન સિદ્ધિ થતી નથી.

કોઇ પોતાના પગના અંગુઠાપર બેસીને કે પગ લાંબો કરીને ધ્યાન કરેછે, ને કોઇ હાથના અંગુઠાપર ધ્યાન રાખેછે; એને અંગુષ્ઠાભ્યાસનું ધ્યાન કહેછે. તેથી ચિત્ત સ્થિર થાયછે, ને આસપાસ પ્રકાશ દેખાયછે.

જે યોગી લોકો સવારમાં પેહેલે પહોરે તથા સાયંકાળે છેલ્લે પહોરે સૂર્ય સામી દૃષ્ટિ રાખેછે, ને પવનવડે કરીને આંખમાં જે પલકારા (નિમેષોન્મેષ) થાયછે, તે શ્વાસ પ્રશ્વાસને વશ કરીને દૂર કરેછે, ને સૂર્યનાં કિરણો તથા તેનું સ્વરૂપ પોતાની ચક્ષુમાં સ્થિર કરેછે, તે પ્રકાશક સિદ્ધિને પામેછે. વળી કોઇ યત્ન કરનારાં મનુષ્યો બ્રહ્મા, વિષ્ણુ ને મહેશ્વરાદિની ચિત્રિત કે ઘડેલી પ્રતિમાઓ તરફ નિરખી નિરખીને તેનું ધ્યાન કરેછે, ને તેનું સ્વરૂપ આંખનેવિષે સ્થિર કરેછે; ને પછી તેઓ તે પ્રતિમાની માનસિપૂજા કરવાનો અભ્યાસ કરે છે.

મન વશ કરવાની ઉમેદવાળા કેટલાક યોગીઓ ચક્ર વગેરે જમીનપર ચિત્રીને તેમાં નયનની ગતિને સ્થિર કરેછે.

કોઇ યોગીશ્વરો ચંદ્રનું ધ્યાન કરેછે. એ ધ્યાન ચંદ્ર ઉગતાં તથા આથમતાં કરવું સવળ પડે છે.

કોઇ કોઇ વગર નિયમે દૃષ્ટિનિગ્રહસારૂ પણ [૨૪] ચંદ્રનું ધ્યાન કરેછે.

ઘણા યોગીઓ સિદ્ધાસન કે પદ્માસન આદિ યોગ્ય આસન કરી શાંત થઇ નાસિકાના અગ્ર ભાગપર કિંવા જમીનપર ધ્યાન રાખેછે, તે તુષાર, ઝાંખો પ્રકાશ, પાંચ ભૂતના રંગ, તૈજસ તેજનું બિંદુ, ને સર્વત્ર તૈજસ તેજ, તથા તેમાં પોતાની તેજોમય મૂર્ત્તિ દેખેછે. આમાંની પેહેલી ક્રિયાને નાસિકાગ્રધ્યાન ને બીજીને ભુચરી મુદ્રા કહેછે.

ત્રિકુટી ધ્યાનને ચાચરી (પક્ષાંતરે ખેચરી) મુદ્રા કહેછે. ચાચરી મુદ્રાના અભ્યાસમાં સાધકને તેજપુંજ, વિસ્ફૂલિંગ તારાગણ, વિદ્યુત પ્રકાશ, સ્ફટિકવત્ પ્રકાશ સમૂહ, અને ચંદ્ર સૂર્યનાં બિંબનું દર્શન અનુક્રમે થાયછે.

કોઇ કોઇ યોગીશ્વરો ચક્ષુની બહારની ગતિનો અવરોધ કરી મન તથા પ્રાણસહિત તેની ગતિ શરીરની અંદરના પ્રદેશમાં એટલે આધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂરક, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા ને બ્રહ્મરંધ્ર (સહસ્ત્રદળ) ને વિષે રોકી એમાંના એક કિંવા અનુક્રમે આવનારાં ચક્રોનું ધ્યાન કરે છે, તે તે સ્થળના અધિષ્ટાતાને પ્રાપ્ત થાય છે. આ ક્રિયાને અગોચરીમુદ્રા કહે છે. બ્રહ્મરંધ્રના ધ્યાનને ખેચરીમુદ્રા ને તેની પરિપક્વાવસ્થાને ઉન્મુનિમુદ્રા કહે છે.

---

૨૪ ચંદ્ર બિંબના તરફ નિમેષોન્મેષરહિત દૃષ્ટિ ટકાવવાથી ચક્ષુના તેજમાં વૃદ્ધિ ને બુદ્ધિમાં મંદતા ઉત્પન્ન થાય છે, ને સૂર્યબિંબ તરફ દૃષ્ટિ ટકાવવાથી તેથી ઉલટું બને છે.

કોઇ સાધન કરનારા પુરૂષો પોતાના ગુરૂના કિંવા મહાત્માના નખથી શિખા પર્યંત દીદાર લક્ષમાં લઇ તેનું ધ્યાન કરે છે.

દીવાની શિખા તેમજ અન્ય [25]પ્રકાશમય જડ વસ્તુઓ ઉપર પણ દૃષ્ટિનિગ્રહ કરાય છે. દૃષ્ટિનિગ્રહ થવાથી પ્રાણનિગ્રહ તથા મનોનિગ્રહ થાયછે, અને પરિણામે સાધક પોતાના લિંગ દેહને હિરણ્યગર્ભ જોડે મેળવી શકેછે.

ધ્યાનથી મોટામાં મોટા ચાર ફાયદા થાયછે. ૧ દૃષ્ટિ મીંટમારતી નથી તેથી પદાર્થ યથાર્થ રીતે દેખાય છે. ૨ પવનનો નિગ્રહ થાયછે તેથી તેને થંભાવતાં આવડે છે. ૩ મનની કલ્પનાઓનો નાશ થાયછે. ૪ બહાર ભટકતી વૃત્તિઓ પોત પોતાના કારણની અંદર સમાયછે.

ધ્યાની પુરૂષની ઇંદ્રિયો ધીમે ધીમે અનુલોમપણે વર્તવા લાગેછે. અને કોઇ પણ જાતના ધ્યાનના અભ્યાસમાં તેને નાદ તથા પ્રકાશનું અનુસંધાન અવશ્ય કરીને થાયછે.

પરમાત્માનેવિષે ત્રિશ કલ્યાણકારી ગુણ રહેલા છે તે નામ સ્મરણ કરી ધ્યાન ધરનાર યોગીને ધ્યાનની પકવસ્થિતિએ પ્રાપ્ત થાયછે.

યોગ સાધનના કેટલાક પ્રથમ અભ્યાસીઓ કેટલીક વખતે ઉગતા તથા આથમતા સૂર્ય કે ચંદ્રની તરફ ઉંચી જગાપર બેસી એકી નજરે જો-

---

૨૫ એક વેંત સમચોરસ કાળારંગના જાડા કાગળની વચ્ચે રાળના જેવડો ખૂબ ચળકતો ચાંદીનો ગોળ કકડો કિંવા ચળકતું સફેદ મોતી મૂકીને ધ્યાન કરવામાં આવેછે તે વગેરે.

યાં કરેછે, ત્યારે તેજના ગોળાની હારોને હારો સૂર્ય અગર ચંદ્રમામાંથી નીકળી આંખોમાં સમાતી હોય એમ તેને જણાયછે.

કોઇ યોગીઓ જમણી આંખ ઉઘાડી રાખીને તથા ડાબી આંખને બંધ કરીને કિંવા બંને આંખો ઉઘાડી રાખીને જમણા નેત્રમાં સૂર્યનું ને ડાબા નેત્રમાં ચંદ્રનું ધ્યાન કરેછે; એમ દરરોજ સાંજ સવાર ધ્યાન કરવાથી જેવા આકાશમાં સૂર્ય તથા ચંદ્ર છે, તેવા સાક્ષાત્કાર દેખાવા લાગેછે, ત્યારે જમણા નેત્રમાં ચંદ્રનું ને ડાબા નેત્રમાં સૂર્યનું ધ્યાન કરેછે, એટલે વળી પાછા ત્યાં પણ સૂર્ય ચંદ્ર દેખાયછે. આરંભમાં જમણું નેત્ર તપેછે, ડાબું નેત્ર ઠરેછે. પછી આંખો બંધ કરી હૃદયાકાશમાં સૂર્ય તથા ચંદ્રને જુએ છે, ત્યારબાદ હૃદયાકાશમાં ફરતો એક ફાળકો દેખાયછે, ને તેમાં ચૌદ બ્રહ્માંડસહિત વૈરાટ સ્વરૂપનું દર્શન થાયછે, અને પછી આત્મસ્વરૂપનું દર્શન થાયછે.

કોઇ અંગુષ્ઠ સમાન કૃષ્ણની ઘનશ્યામ મૂર્ત્તિનું આભુષણસહિત ધ્યાન કરે છે, તે પ્રથમ અષ્ટ પ્રકારની પ્રતિમામાંથી કોઇ પણ અંગુષ્ઠ સમાન પ્રતિમા લઇ તેને નાસિકાના અગ્રભાગ આગળ અગર તેથી થોડે દૂર રાખી ઉંઘને આળસનો ત્યાગ કરી ધ્યાનનું સાધન કરેછે; એ ક્રિયા સાધ્ય થયા પછી હૃદયમાં તેઓ તેનું (શ્રીકૃષ્ણનું) ધ્યાન કરેછે.

દિવસે આકાશ તરફ દૃષ્ટિનિગ્રહ કરવાથી તેજના લાંબા લાંબા તંતુઓ ખદ્યોતસમૂહની માફક દેખાવા લાગેછે, અને તેથી ચિત્ત શાંત થાયછે.

કોઇ તો શરદૠતુને વિષે જ્યારે આકાશ નિર્મળ હોય, ને ચંદ્ર બરોબર પ્રકાશતો હોય, ને પોતાનો પડછાયો ત્રણ હાથથી માંડીને છ હાથ સુધી પડતો હોય, તે વખત પોતાના પડછાયાના છેલ્લાભાગ એટલે શિરોબિંદુના પડછાયાના સ્થળે કાંઇ તણખલું કે બીજું એંધાણ મૂકી મનને પવનનું રૂંધન કરી કાનમાં [૨૬]ભૂંગળીઓ ઘાલી જ્યાં મનુષ્યની જા આવ ન હોય, ત્યાં દૃષ્ટિથી બરાબર અવલોકન કરી ઉભા રહેછે; જ્યારે પડછાયાને અડએ પડખે અતિશય પ્રકાશ ને પડછાયામાં વિશેષ શ્યામતા જણાયછે, ત્યારે પડછાયાને એકદમ લંબાવેછે, ને ક્ષિતિજથી એકદમ આકાશમાં નજર ઉપાડી માથાના શિરોબિંદુ આગળ લાવેછે. આ ઠેકાણે પોતાના પડછાયાનો અતિશય શ્યામભાસ ઘણો વિશાળ પડેછે. આ ક્રિયાને વૈરાટ સ્વરૂપ દર્શનની ક્રિયા કહેછે. યોગસાધનના પ્રથમ અભ્યાસમાં કેટલાક પોતાનું મૃત્યુ કેટલું દૂર છે તે જાણવાને વૈરાટ દર્શન કરેછે.

પદ્માસને બેસી જિવ્હાને એક કિંવા બે આંગળ બહાર રાખી તેને દાંતથી દબાવી તેનાપર દૃષ્ટિનિગ્રહ કરવાથી સાધકને જિવ્હાના જુદા જુદા રંગ દેખાયછે, તથા જુદા જુદા સ્વાદનો અનુભવ થાયછે, અને તેને અનાયાસે શાસ્ત્ર સ્ફુરણ થાયછે.

---

૨૬ કર્ણમુદ્રાઓ: જાયફળ, કેસર, તથા ઇલાયચીની બારિક ભૂકી કરી તેને રેશમી લૂગડાના કકડામાં કાનનાં છિદ્રમાં મજબૂત રીતે રહી શકે એવી રીતે બાંધી તેનાપર મીણ લગાવવું તે કર્ણમુદ્રા કહેવાય છે. પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ વગેરે કરતી વત કર્ણમુદ્રાનો ઉપયોગ કરવો.

યોગ શાસ્ત્રને વિષે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહેલાછે. ૧ પાદસ્થ, ૨ પિંડસ્થ, ૩ રૂપસ્થ ને ૪ રૂપાતીત.

સદ્ગુરૂના કે ઇશ્વરનાં ચરણારવિંદનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરી ધ્યાન કરવું, એ પાદસ્થધ્યાન કહેવાય છે. આધાર ચક્રને વિષે ત્યાંના અધિષ્ઠાતા દેવનું કિવા ગુરૂનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ ધ્યાન કહેવાય છે. ચક્ષુને વિષે સૂર્ય ચંદ્રનું ધ્યાન કરી વૈરાટ સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થ, અને સર્વ પદાર્થોથી પર, સર્વના અધિષ્ઠાન પરમાત્માને વિષે બ્રહ્મસ્વરૂપે થઇ નિર્વિકલ્પ સમાધિ કરવી તે રૂપાતીત ધ્યાન અથવા યોગ નિદ્રા કહેવાય છે. જ્યારે પુરૂષને યોગનિદ્રા પ્રાપ્ત થાયછે, ત્યારે તેને અહીંઆંના તમામ પ્રપંચનું સહેજેજ વિસ્મરણ થઇ જાયછે. જેની વાસના નિર્મૂળ થઇ જાય છે, તે પુરૂષના અંતઃકરણની સ્થિતિ જાગૃતાવસ્થામાં પણ સુષુપ્તિની પેઠે એટલે ભોગાભિલાષશૂન્ય રહે છે.

---

૮ સમાધિ.

વ્યુત્થાન સંસ્કારનો તિરસ્કાર, અને નિરોધ સંસ્કારની પ્રકટતા થવાથી અંતઃકરણનું જે એકાગ્રતારૂપ પરિણામ થાય છે, તે સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિ બે પ્રકારની છે, એક સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ, અને બીજી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ ચાર પ્રકારનીછે. વિતર્કાનુગત, વિચારાનુગત, આનંદાનુગત અને અસ્મિતાનુગત. સ્થૂળ આશ્રયથી ચિત્તની એકાગ્રતા થાય તે વિતર્કાનુગત, સૂક્ષ્મ આ-

શ્રયથી ચિત્તની એકાગ્રતા થાય તે વિચારાનુગત, સ્થૂળ સુક્ષ્મ પદાર્થોથી પેાતાના સ્વરૂપને ભિન્ન જાણી આનંદમાં સ્થિત રહેવું તે આનંદાનુગત, અને જે સ્થિતિમાં માત્ર આત્મ સ્વરૂપનેાજ વિચાર કરવામાં આવેછે, તે અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાયછે. ચિત્તની તમામ વૃત્તિએા અસ્ત થઇ કેવળ સંસ્કારશેષ રહે એવા ચિત્તનિરેાધને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેછે. તેની પ્રાપ્તિનેા પરમ ઉપાય વૈરાગ્ય છે; આલંબનસહિતનેા કેાઇ ઉપાય તેની પ્રાપ્તિનું સાધન નથી. એ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિના બે પ્રકાર છે, એક ભવપ્રત્યય, અને બીજેા ઉપાયપ્રત્યય. કામાદિ ષડ્રિપુ તથા ઇંદ્રિયેાને જેણે પાછલા જન્મમાં જિતી હેાય. તેને પેાતાના સંસ્કારને લીધે ભવપ્રત્યય અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાય છે, અને યેાગીએાને ઉપાયપ્રત્યય અસંપ્રજ્ઞાત નામની બીજા પ્રકારની સમાધિ થાય છે. એવા યેાગીએાને આરંભમાં યેાગમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી તેમનું ચિત્ત પ્રસન્નતા યુક્ત થાય છે. એ કલ્યાણકારિણી શ્રદ્ધા યેાગીની માતા સમાન રક્ષા કરેછે. સત્યાસત્ય જાણવાની ઇચ્છાવાળા એવા શ્રદ્ધાળુ યેાગીને પછી ઉત્સાહ આવેછે, ઉત્સાહથી સ્મૃતિ, અને સ્મૃતિથી સત્યાસત્યનેા નિર્ણય કરનારી પ્રજ્ઞા યેાગીના ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થાયછે. એ પ્રજ્ઞાના નિરંતર ચિંતનથી યેાગીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનેા લાભ થાયછે.

ઉક્ત નૂતન યેાગીએા ત્રણ પ્રકારના છે, મૃદુપાય, મધ્યેાપાય, અને અધિમાત્રેાપાય. વળી એ

પ્રત્યેકના મૃદુસંવેગ, મધ્યસંવેગ, અને અધિમાત્ર-સંવેગ એમ ત્રણ ત્રણ ભેદ છે. એમાંના છેલ્લા એટલે અધિમાત્રોપાયતીવ્રસંવેગવાળાને સમાધિલાભ નીચે દર્શાવેલા ઉપાયોથી મળેછે.

૧ ઇશ્વરની ભક્તિ[૨૭] કરવાથકી તેની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાયછે. ક્લેશ,

---

૨૭ ભક્તિના મુખ્ય નવ પ્રકાર છે; શ્રવણ, રસન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, દાસત્વ, સખત્વ, અને આત્મનિવેદન. સત્શાસ્ત્રનું શ્રવણ એકાગ્ર ચિત્તે કરવું તે શ્રવણ ભક્તિ કહેવાય છે. સર્વાંતર્યામિ પરમાત્માના જિહ્વાથી ગુણાનુવાદ ગાવા તે રસન ભક્તિ કહેવાય છે. ઈશ્વરનું નામચિંતન કરવું તે સ્મરણ ભક્તિ કહેવાયછે. ઈશ્વરની પ્રતિમાની કે સદ્ગુરૂની સેવા કરવી તે પાદસેવના; તેમની ષોડશોપચારથી પૂજા કરવી તે અર્ચન; તેઓને પ્રેમ પૂર્વક નમન કરવું તે વંદન; તેમની વિશ્વાસુ અને સ્નેહાળ સેવકની પેઠે સેવા કરવી તે દાસત્વ; શરીર વાણી અને મનના વિકારોથી રહિત થઇ તેઓની સાથે મિત્રતાની રીતે વરતવું તે સખત્વ, અને પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરી નિરાભિમાનવડે તેઓના અનુયાયી થઇ રહેવું તે આત્મનિવેદન ભક્તિ કહેવાય છે. એ નવધા ભક્તિમાંની દરેકના ત્રણ ત્રણ ભેદ ત્રણ ગુણવડે થયેલા છે, અને એ સત્યાવીશ ભક્તિમાંની દરેકના મૃદુ, મધ્ય, ને અધિમાત્ર (તીવ્ર) એમ ત્રણ ત્રણ ભેદથી કુલ એકાશી પ્રકારની ભક્તિ થાય છે. એકાશીમા પ્રકારની પકવાવસ્થાએ પરાભક્તિ કિંવા અનન્ય ભક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, જેને બ્યાશીમી ભક્તિ પણ કહેછે.

ઉદાર વૃત્તિવાળા, ઇંદ્રિયોનું દમન કરનાર, બુદ્ધિવાન, સ્વધર્મને વિષે સ્થિત થયેલા, અકાર્યલજ્જાવાન, નિર્માની, સત્યભાષિ, શુદ્ધિવાન, દયાળુ, ઉત્તમ માર્ગને વિષે સ્થિર બુદ્ધિવાળા, ધીરજવાન, યશસ્વી, પરોપકારી, આસ્તિક, એકાંતમાં રહેનાર, સંતોષી, વિનયવાળા, કોમળ સ્વભાવવાળા, ચતુરાઇ-

કર્મ, કર્મવિપાક, અને કર્માશયથી રહિત પુરૂષવિશેષ તે ઇશ્વર છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એમ પાંચ કલેશ કહેવાયછે, પાપ પુણ્ય કર્મ કહેવાય છે, કૃતકર્મનાં ફળ જે દુઃખ સુખ તે કર્મવિપાક કહેવાય છે, અને કર્મફળાનુસાર વાસના તે કર્માશય કહેવાય છે. એ સર્વે મનમાં ઉપજેછે, પણ તેનો જીવમાં આરોપ થાયછે, કારણ કે જીવ તેના ફળનો ભોકતા બને છે; જેવી રીતે સંગ્રામમાં હાર તથા જિત યોદ્ધાઓમાં થાયછે, પરંતુ તે રાજામાં આરોપણ કરવામાં આવેછે. ઉકત ઇશ્વરમાં જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યની અવધિ છે, એ ઇશ્વર વાચ્ય અને પ્રણવ (ૐ) તેનો વાચક

વાળા, સર્વ પ્રાણિને વિષે દ્વેષશૂન્ય, મમતારહિત, નિરહંકારી, સુખ દુઃખમાં સમાન વૃત્તિવાળા, ક્ષમાવાન, અપેક્ષારહિત, આળસરહિત, ઉદાસિન, અને સ્થિર મતિ [એ સાત્વિક વૃત્તિવાળા] સત્વગુણી ભકિતનું અનુષ્ઠાન કરેછે.

સંસારનું સુખ ભોગવવાની સ્પૃહાવાળા, દ્રવ્યાભિલાષી, યશેચ્છુ, અભિમાની, શત્રુમિત્રનો દૃઢ ભેદ રાખનાર, તૃષ્ણાવાન, નિરંતર હાસ્ય કરનાર, પરમાર્થ વિષયનો અનાદર કરનાર, સંસારી સુખસારૂ નાના પ્રકારનાં કર્મોનો આરંભ કરનાર, ને કઠોર હૃદયવાળા [એ રજોગુણી] દેવતાઓની ભકિત કરેછે.

હિંસા કરનાર, લોભી, ક્રોધી, ગરીબને વગર વાંકે દુઃખ દેનાર, અસત્ય બોલનાર, કલેશ કરનાર, શોક કરનાર, બીકણ, નિદ્રાશીળ, આળસુ, કૃત્યાકૃત્યની સમજ વગરના, પારકો દ્રોહ કરનારા, સંશયી, પ્રમાદી, અને દીર્ઘસૂત્રી [એ તમોગુણી] ભૂત પ્રેતની ભકિત કરેછે.

ઉપર દર્શાવેલા ભકતોમાંના સત્વગુણવાળા ભકતોનેજ સમાધિ લાભ થાયછે.

છે. ઉકત પ્રણવનો જપ કરવાથી તથા તેનું અર્થચિંતન કરવાથી પરમાત્માનું પૂર્ણ જ્ઞાન થાયછે, અને યોગવિઘ્નોની નિવૃત્તિ થાયછે. વ્યાધિ, સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, અવિરતિ, ભ્રાંતિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ, અને અનવસ્થિતત્વ, એ નવ ચિત્તવિક્ષેપ યોગવિઘ્ન કહેવાયછે. શરીરમાંના રસ તથા ધાતુના બગડવાથી જે શરીરની અસ્વસ્થતા તે વ્યાધિ, ચિત્ત ચેષ્ટારહિત કિંવા કુચેષ્ટારત થાય તે સ્ત્યાન, બંને કોટિનો સ્પર્શ કરનાર ચિત્તવૃત્તિ તે સંશય, સમાધિનાં સાધનોનું ચિંતન ન કરવું તે પ્રમાદ, શરીર તથા ચિત્તના ભારેપણાથી ચિત્તવૃત્તિનું ચેષ્ટારહિત થવું તે આળસ, વિષયસંસર્ગથી ચિત્ત આત્માને મોહિત કરી દે તે અવિરતિ, વિપરીત-મિથ્યાજ્ઞાન તે ભ્રાંતિદર્શન, સમાધિભૂમિની અપ્રાપ્તિ તે અલબ્ધભૂમિકત્વ, અને પ્રાપ્ત થએલી યોગ ભૂમીમાં ચિત્તની અસ્થિરતા તે અનવસ્થિતત્વ કહેવાય છે. ઉકતવિક્ષેપોની સાથે દુઃખ, દૌર્મનસ્ય, અંગમેજયત્વ, તથા શ્વાસ પ્રશ્વાસ પણ થાયછે. દુઃખનું પ્રકાર સહિત વર્ણન પૂર્વે કરી ગયા છીએ. ઇચ્છાભંગ થવાથી મનમાં જે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાયછે, તે દૌર્મનસ્ય કહેવાયછે. અંગકંપનને અંગમેજયત્વ કહેછે. અને બહારના વાયુનુ જોરથી અંદર પેસવુ, તથા અંદરના વાયુનુ જોરથી બહાર નીકળવું, તે શ્વાસપ્રશ્વાસ કહેવાયછે. એ વિક્ષેપની નિવૃતિ થવા માટે અદ્વિતય બ્રહ્મનું એકાગ્રચિત્તે ચિંતન કરે. ચિત્તમાં એકાગ્રતા ચંચળતા આદિ અનેક ગુણ છે. સુખસંપત્તિવાળાં પ્રાણિ

ઓમાં મૈત્રી, દુઃખી પ્રાણિઓપર દયા, પુણ્યાત્માઓમાં મુદિતા (પ્રસન્નતા), અને પાપીઓમાં ઉપેક્ષા કરવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતાપૂર્વક એકાગ્રતા થાયછે.

૨ પ્રાણાયામ સાધી પ્રાણાપાનની એકતા કરવાથી પણ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાય છે. પ્રાણાયામની સવિસ્તર પ્રક્રિયા પૂર્વભાગમાં લખાઇ ગઇછે, હવે પ્રાણાપાનનું સ્વરૂપ તથા તેની એકતાદ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કેવા ક્રમથી પ્રાપ્ત થાય છે, તે જણાવવામાં આવે છે. સ્થાનભેદ તથા ક્રિયાભેદથી પ્રાણના પાંચ [28]પ્રકાર ગણેલા છે; હૃદયસ્થાન અને ક્ષુધાપિપાસા ક્રિયા તે પ્રાણ, [29]ગુદાસ્થાન ને મળમૂત્ર અધોનયન ક્રિયા તે અપાન,[30] નાભીસ્થાન અને ભુક્તપીત અન્ન જળને પાચન યોગ્ય સમ કરે તે સમાન, કંઠસ્થાન ને શ્વાસ ક્રિયા તે ઉદાન, અને સર્વ શરીર સ્થાન અને રસમેલન ક્રિયા તે વ્યાન કહેવાયછે.

સ્થૂળ શરીરને ગતિમાં મેલનાર સૂક્ષ્મ શરીર છે. એ સૂક્ષ્મ શરીરમાં ચિદાભાસસહિત અપંચીકૃત પંચ મહાભૂતથી ઉપજેલાં સત્તર તત્વો રહેલાં છે.—પાંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય.—આંખ, જિભ, નાક, કાન, ને ચામડી; પાંચ કર્મેંદ્રિય.—

---

૨૮ કોઇ શાસ્ત્રકારોએ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત, અને ધનંજય એ પાંચને ઉમેરી પ્રાણના દશ પ્રકાર કહેલા છે, અને તેગણે તેમના ઉદ્ગાર, નિમેષોન્મેષ, છીંક, જંભાઈ (બગાસાં). અને મૃતશરીરને ફુલાવવું એ ધર્મો અનુક્રમે કહેલાછે.

૨૯-૩૦ કેટલાક રાજયોગી શ્વાસદ્વારા શરીરની અંદર આવનાર પવનને અપાન અને પ્રશ્વાસદ્વારા બહાર નીકળતા પવનને પ્રાણ કહેછે.

વાણી, હાથ, પગ, લિંગ ને ગુદા; ને મન તથા બુદ્ધિ. એ તત્વોમાં મન, બુદ્ધિ તથા પાંચ પ્રાણ એ તત્વો આગળ પડતાં છે. તેમાં પણ પ્રાણ પ્રધાન છે; એટલે કે સ્થૂળ તથા સુક્ષ્મ શરીરમાં સારભૂત પ્રાણ છે. એ પ્રાણના બળથીજ ઇંદ્રિયદ્વારા અંતઃકરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિકની સમીપ જાય છે; પ્રાણની મદદ વગર અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) કાંઇ ક્રિયા કરી શકતું નથી; પ્રાણના નિરોધથી અંતઃકરણનો નિરોધ થાયછે, અને પ્રાણના સંચારથી અંતઃકરણનો સંચાર થાયછે. વ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને તૈજસ, અને સમષ્ટિ સૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ[૧] કહેછે. ઉક્ત તૈજસ સ્થૂળ શરીરમાંની સુ-

૧. તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભનું સ્વરૂપ સમજવા માટે જીવ તથા ઈશ્વરનાં ચાર અવસ્થાભેદે થતાં સ્વરૂપો જાણવાની જરૂરછે. જેમ સૂર્યનું પ્રતિબિંબ શુદ્ધ કાચપર, શુદ્ધ કાચપરના પ્રતિબિંબનું પુનરાવર્તન ધાતુના ચળકતા પત્રાપર, અને તેનું પુનઃ પુનરાવર્તન ચૂનો દીધેલી લીસી ભીંતપર થાયછે, તેમ પરમાત્માનું પ્રતિબિંબ માયામાં પડેછે, તે માયોપહિતબ્રહ્મનું પુનરાવર્ત્તન સમષ્ટિની સૂક્ષ્મ ઉપાધિમાં, અને તેનું પુનઃ પુનરાવર્ત્તન સમષ્ટિની સ્થૂળ ઉપાધિમાં થાય છે; માયોપહિત ચૈતન્યને ઇશ્વર, સમષ્ટિ સૂક્ષ્મશરીરનાં અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ, અને સમષ્ટિ સ્થૂળોપાધિનાં અભિમાની ચૈતન્યને વિરાટ કહેછે. પ્રત્યક્ ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ અવિદ્યામાં પડેછે તે પ્રાજ્ઞ, પ્રાજ્ઞનું વ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મોપાધિમાં પુનરાવર્ત્તન તે તૈજસ, અને તૈજસનું પુનઃ પુનરાવર્ત્તન વ્યષ્ટિ સ્થૂળોપાધમાં થાયછે, તે વિશ્વ કહેવાયછે. આ વાત દર્શાવનારો સાંકેતિક અક્ષર ૐ છે, તેથીજ તેને શબ્દબ્રહ્મ કહેછે. ૐકારનાં અ, ઉ, મ, અને અર્ધમાત્રા એમ ચાર

ષુમ્ણાનાડી(મગજથી મૂળાધારસુધી જનારી મેરૂદંડમાં રહેલી પ્રધાન નાડી)માં વિશેષ સત્તાથી અને સુષુમ્ણાની નાની નાની શાખાઓરૂપી નાડીઓમાં (આખા શરીરમાં) સામાન્ય સત્તાથી રહેલ છે. સ્થૂળ શરીરમાં ઉકતરીતે જે તૈજસની ક્રિયાકારક વ્યાપકતા તેજ વિશ્વ કહેવાયછે. વિશ્વની સ્થૂળોપાધિનો વિરાટ્ની સ્થૂળોપાધિ જોડે વૈરાગ્યદ્વારા સંબંધ જોડી તૈજસની હિરણ્યગર્ભ સાથે એકતા કરવા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવેછે. સ્થૂળશરીરમાં જે જ્ઞાનશક્તિ તથા ક્રિયાશક્તિ છે, તે ચિદાભાસ, પ્રકાશ, ઉષ્ણતા, વિદ્યુત, ચોમ્બક તથા સંચારણશકિતને લીધે છે, અને એ સર્વનું આધારભૂત તત્વ ચિદાભાસયુકત પ્રાણ છે. વાસ્તવિક રીતે કહીએ તો ચૈતન્યસહિત પ્રાણ તેજ તૈજસ છે. બંધસહિત પ્રાણાયામનો ત્રણ વર્ષસુધી નિયમિત રીતે અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાંની શિરાઓમાં જે વ્યાન નામના પ્રાણનું વ્યાપકપણું છે, તેનો છેલ્લા કુંભકમાં પ્રાણમાં નિરોધ થાયછે, [છેલ્લા કુંભક વખતે જિહ્વાને ઉર્ધ્વ રાખવી જોઇએ.] અને ઉદાનસહિત પ્રાણ નાભીપ્રદેશ આગળ સમાન તથા અપાનસાથે એકત્ર થઇ કુંડલીનીનું ઉત્થાન કરેછે. એ કુંડલીનું ઉત્થાન થવાથી તૈજસની બાહ્યપ્રવૃત્તિ બંધ પડેછે, [તૈજસની બહિર્પ્રવૃત્તિ કરાવનાર

પાદ છે. અ નો વિશ્વ તથા વિરાટ્ સાથે, ઉ નો તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભ સાથે, મ નો પ્રાજ્ઞ તથા ઇશ્વર સાથે અને અર્ધમાત્રાનો પ્રત્યક્ ચૈતન્ય તથા બ્રહ્મની સાથે અભેદ યોગાભ્યાસી દીક્ષાદ્વારા અનુભવતાં શીખેછે.

સાડાત્રણ આંટાથી વક્રગતિમાં નાભી આગળ જે સૂક્ષ્મ શિરા વિશેષ રહેલી છે, તેને કુંડલીની કહે- છે. તેનો આકાર સર્પિણી જેવો છે, અને સ્થૂળ- ભોગની વાસનારૂપી તેના મુખમાં ઝેર રહેલું છે, એ સ્થૂળભોગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વસ્વ- રૂપ થાયછે.] અને તે મેરૂદંડના અધોભાગમાં જે આધાર નામે ચક્ર છે, તેમાં પ્રવેશ કરેછે. [સુષુ- મ્ણામાંની મુખ્ય ગ્રંથીઓને ચક્ર અથવા પદ્મ કહેછે.] પછી તે ત્યાંથી સ્વાધિષ્ટાન, મણિપૂરક, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં થઇ છેવટ સહસ્ત્રદળમાં જાયછે. મનુષ્યશરીરમાં તે ચક્રો મેરૂદંડમાંની સુષુમ્ણામાં કેવી રીતે રહેલાં છે, તે જણાઇ આવવામાટે તેનું ચિત્ર કોષ્ટક તથા ખુલાસાસહિત આ સાથે આપવામાં આવ્યું છે.

સુષુમ્ણા નાડીમાંના મુખ્ય સાત ચક્રોનું કોષ્ટક.

ચક્રનું નામ	ચક્રનું સ્થાન (સ્થૂળ શરીરમાં)	ચક્રનો આકાર	ચક્રની પાંખડીઓની સંખ્યા	ચક્રની પાંખડીઓ ઉપરના અક્ષરો	ચક્રનો રંગ	ચક્રમાંના દેવતા
આધાર	ગુદા	ચોખુણુ	૪	વં,શં,ષં,સં.	આંબા લાલ.	ગણેશ
સ્વાધિષ્ઠાન	લિંગ	ગોળ	૬	બં,ભં,મં,યં,રં,લં.	પીળો	બ્રહ્મા
મણિપૂરક	નાભિ	ત્રિકોણ	૧૦	ડં,ઢં,ણં,તં,થં,દં,ધં,નં,પં,ફં,	આસમાની	વિષ્ણુ
અનાહત	હૃદય	ગોળ	૧૨	કં,ખં,ગં,ઘં,ઙં,ચં,છં,જં,ઝં,ઞં,ટં,ઠં,	ધોળો	રુદ્ર
વિશુદ્ધ	કંઠ	ગોળ	૧૬	અ,આ,ઇ,ઈ,ઉ,ઊ,ઋ,ૠ,ઌ,ૡ,એ,ઐ,ઓ,ઔ,અં,અઃ	ધૂમ્રવર્ણ	જીવ
આજ્ઞા	ભ્રુમધ્ય	લંબગોળ	૨	હં,ક્ષ	લાલ	હંસ
સહસ્રદળ	મૂર્ધા	ગોળ	૧૦૦૦	અનંત સ્વરૂપી	શ્વેત	ગુરૂ

ખુલાસો—ચક્રનાં સ્થાન સુષુમ્ણામા ઉક્તસ્થાનની સામે અંદરના ભાગમાં સમજવાં; પાંખડી-

ઓ તે ચક્રના નાના તંતુઓરૂપે સમજવી. (તેમ-જ તે ચક્રનું અનુસંધાન કરવાથી પાંખડીઓની સંખ્યા અનુસાર અંતઃકરણ તથા ઇંદ્રિયોની અસાધારણ શક્તિઓ પણ યોગીને પ્રાપ્ત થાયછે.) પાંખડીઓના અક્ષર તે ઉક્તશિરાઓના અક્ષરોને મળતો આકાર સમજવો. ચક્રમાંના દેવતા તે તે ચક્રોમાંની મુખ્ય સત્તાનાં સાંકેતિક રૂપો સમજવાં.

હરકોઇ યોગી જ્યારે ચક્રભેદ કરી સહસ્રદળમાં રહેછે, ત્યારે તેના તેજસની હિરણ્યગર્ભ જોડે એકતા થાયછે, અને તેને ઘણીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાયછે. તૈજસ સહસ્રદળમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે ત્યારે યોગીનું સ્થૂળ શરીર કાષ્ટવત્ નિશ્ચેષ્ટ રહેછે. પરિપક્વ અભ્યાસવાળો યોગી આવી નિશ્ચેષ્ટ સ્થિતિ (સમાધિ)માંથી પુનઃ પોતાના તૈજસનું વિશ્વજોડે અનુસંધાન કરી જાગૃતાવસ્થામાં આવી શકેછે, ને આરંભના અભ્યાસીને તેનો ગુરૂ જાગૃતાવસ્થામાં લાવેછે.

૩ શરીરની અંદરનો પવન નાસિકાની બહાર બાર આંગળ જાયછે. તે પવનનો કેવળ કુંભક દ્વારા તદ્દન નિરોધ કરવાથી યોગીને સમાધિલાભ થાયછે. એ પવનનો એકેક આંગળ નિરોધ થવાથી યોગીને કેવો કેવો અનુભવ થાયછે તે નીચેના લખાણથી જાણવામાં આવશે.

ગુદાને દબાવી રાખી અપાન વાયુને ઉર્ધ્વ કરવાથી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાવાટે મંદમંદ શ્વાસ લેવાવડે સુષુમ્ણા નાડીની શુદ્ધિ થવાથી પ્રાણવાયુ મેરૂદંડ(બરડાની કરોડ)માંહે પ્રવેશ કરી કંઠ-

ચક્ર તરફ જવા લાગે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અ-ખંડ જ્યોતિ દેખવામાં આવે છે. પ્રાણોની ગતિ સ્થિર થએલી દેખાયછે. અને તેનું જવું આવવું ગુદાથી કંઠચક્ર સુધીમાં સીધું ને સરળતાવાળું જ-ણાય છે, કુંડલીની ઉંધી પડવાની તૈયારી કરે છે, વાસનાની નિવૃત્તિ થવાની તૈયારી થાય છે, અને નાકૈાવતપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા લાગે છે. આમ થાય ત્યારે જાણવું જે આપણા શ્વાસનો વેગ નાસિકાની બહાર અગિઆર આંગળ રહેલો છે.

ઉપરની ક્રિયા રાત્રી દિવસ શરૂ રાખવા થકી આપણા પાંચે પ્રાણો શરીર માંહેનાં ષડ્ચક્રોમાં ગ-મન કરવાસારૂ મેરૂ દંડપર ચડવાનો યત્ન કરે છે, તે પ્રસંગે સર્વે નાડીઓ સીધો ને સમાનાંતર બની જાયછે, અને પ્રાણ, અપાન ને સમાન એઓ એક આકૃતિમાં કુંડલીને પ્રાપ્ત થઇ મળી જાય છે, તે પ્ર-સંગે નિદ્રાના જેવો ઝોકો આવી તમામ શરીર શિથિલ બની જાય છે, ને તમામ નાડીઓ સ્થં-ભાકારે ખડી થાય છે, ત્યારે આપણામાં હિંમત, શૈાર્યાદિક ગુણોની વૃદ્ધિ થાયછે અને આશા તૃષ્ણા નાશ પામેલી જણાય છે, ને કુંડલી જાગૃતભાવને પા-મવાથી નિર્ભય થતાં મૃત્યુને જીતવાની હિંમત આવે છે. તમામ નાડીઓ સ્થંભાકારે રહેવાથી જેવો સં-કલ્પ કરીએ તેવો દેખાવ દર્શાય છે. છતાં આપણા મનમાં "હું ગુંગળાઉં છું," "હું મરણ પામીશ," "હું કયાં રહ્યો છું," "હું કયાં આવ્યો છું," "આ શું ચમત્કાર છે," એવા ભયપ્રદ સંકલ્પો પ્રકટે છે. આ સમયે હૃદય કમળમાં બિરાજેલા અંગુષ્ઠમાત્ર પરિમાણવાળા ધૂમ્રરહિત પરમાત્મા સર્વ બ્રહ્માંડ-

થી ન્યારા રૂપમાં દર્શાય છે. આમ થવા લાગે ત્યારે જાણવું જે આપણા શ્વાસની ગતિ દશ આંગળ રહેલી છે.

ધૂમ્રરહિત પરમાત્માની જ્યોતિનું ધ્યાન કરવા થકી તથા શ્વાસને અંદર આકર્ષવા થકી બીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે. ને કાંઇક ગુપ્ત સંકલ્પની સૃષ્ટિ જેમાં પોતાના આત્માના સામર્થ્ય થકી સર્વ જગત ચાલે છે, તે વિષેની પૂર્ણ સમજ ત્રણ પ્રકારના અર્થમાં કલ્પના આપણને દર્શાવે છે; એમાં કનિષ્ટ અર્થ દેહ ચેષ્ટાનું જ્ઞાન આપે છે, મધ્યમ અર્થ તર્કજ્ઞાન પ્રકટ કરે છે, અને ઉત્તમ અર્થ આત્માનો ખુબી બતાવે છે. ઉપરની ક્રિયા કરવા થકી જ્યારે ઉપર કહેવામાં આવેલા ત્રણે વાયુઓ ઉદાનમાં એકત્ર થઇ ષટ્ચક્રોમાં બે ભાગે વહેંચાઇ જાય છે, ત્યારે મેરૂદંડના વચલા ભાગપર શ્વાસ આવેલો જાણવો. અહીંઆં સંયમની શરૂઆત થાય છે; જેમાં આપણા ચિત્તની સર્વ વૃત્તિ એકત્ર થવાથી સ્થિર અને પૂર્ણ શાન્તતામાં રહે છે, તેથી જાણવું જે આપણો શ્વાસ નવ આંગળપર આવેલો છે. તે પ્રસંગે આપણને કેટલોક પરસેવો તથા કંપારી છૂટે છે, પણ આસનની મજબૂતીથી કોઇજ પ્રકારનો ઉપદ્રવ થઇ શકતો નથી.

ઉપરનો અભ્યાસ જારી રહેવાને લીધે કંઠ ને ભ્રૃકુટિચક્ર તરફ પીળો, લીલો, ને ધોળો રંગ વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે. ને ગુદા ને નાભિચક્ર તરફ રાતો ને કાળો રંગ દર્શાય છે. સારાંશ કે આકાશને અગ્નિતત્વ નીચેના ચક્રોમાં આવે છે. આ-

વા પ્રકારના ઉલટા ક્રમ કુંડલી ઉંધી પડવાથી બને છે, ને તેથી કરીને મુક્ત થવાનો પ્રસંગ મળે છે. આ સમયે હૃદયરૂપ ગુફામાં આપણો જીવાત્મા પંચ પ્રાણોની અસંખ્ય નાડીના આકારમાં મિશ્ર થઇ સ્થંભાકારે ભાસવાથી તે સ્થંભરૂપ દર્શાતા જીવાત્માની આકૃતિએ પ્રાણદ્વારા વેરાટરૂપ ધારણ કરેલું જણાય છે, ને તેને વિષે સર્પાકાર કુંડલીનો દેખાવ સ્વર્ગ, મૃત્યુ, પાતાલાદિક વગેરેના દેખાવોમાં વાસનાપૂર્વક હાજર થાય છે, આ દેખાવનું નામ સવિકલ્પ સમાધિ છે. સંયમની વૃદ્ધિદ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓ શાન્તપણામાં સ્થિર થતી જાય ત્યારે શ્વાસ આઠ આંગળપર રહેલો જાણવો.

નામ જાતિ વગેરે પદાર્થોના ભાસને વિકલ્પ કહે છે. તેની સાથે જયાંસુધી વ્યવહાર રાખવામાં આવે છે, ત્યાં સુધી સવિકલ્પ સમાધિ ગણાય છે. સવિકલ્પ સમાધિમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ત્રિપુટી પ્રતિત થાયછે ખરી, પણ તે ત્રિપુટી બ્રહ્મરૂપે પ્રાતત થાય છે. આ સવિકલ્પ સમાધિમાં હૃદયમાં સ્થિત જણાતા બ્રહ્મમાં ચિત્તવૃત્તિઓ ગોઠવાય છે, તેથી નામ, જાતિ વગેરે દૃશ્યનું ખોટાપણું સમજાય છે, કારણ કે સવિકલ્પપણામાં આ જગત ખોટું છે, એવું જ્ઞાન સ્વભાવિક પ્રકટ થઇ આવે છે, ને નિર્વિકલ્પ સ્થિતિનો લક્ષ થયો નથી, તેથી તે છે કે નહીં એવો નિશ્ચય થતો નથી. તાત્પર્ય કે સવિકલ્પપણામાં જગતના મિથ્યાપણાની સમજ પડવાની શરૂઆત થયા છતાં નિર્વિકલ્પ વસ્તુ જે આત્મા તેનો સાક્ષાત્કાર ન થવાથી ચિત્તમાં સંશય

થાય છે, કે તે હશે કે નહીં? તો પણ આપણા ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓ સોહંદ્વારા દેખાયેલી વૈરાટ આકૃતિમાં એકપણાથી મળી જવા કરે છે, તેથી કરીને આપણી કાયા મહાન મોટા બ્રહ્માંડ જેવડી દેખાય છે, ને આપણા ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓ આ વિશ્વની અનેક આકૃતિઓ ધારણ કરે છે. તેમાં આપણાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર વગેરે એ કલ્પનાની શાખાઓ દૂષિત વાસનાને અનુસાર ગુપ્ત અદૃશ્યકૃતિ સમજાવે છે, ને કુંડલી ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓમાં વાસનાપૂર્વક પ્રાણિ માત્રોને વિષે ચાલતી જોવામાં આવે છે. પોતાના સંકલ્પો કેવા ફળને આપશે, તે દેખાયછે. મસ્તકમાંથી પડતી ચંદ્રામૃતની ધારાના પાનથી જરા વ્યાધિ વગેરેથી છૂટી દીર્ઘકાળ જીવે છે. આ ચમત્કાર શ્વાસના સાત આંગળપર આવવાના કારણથી બને છે.

ઉપર કહ્યા મુજબ સર્પાકારી કુંડલી ઉંધી પડવાથી સોહંસ્વરૂપે વૈરાટ આકૃતિ ધારણ કરી તેમાં આકાશ અને અગ્નિ તત્વ નીચે આવ્યાં, ને પૃથ્વી, જળ ને વાયુ એ તત્વ કંઠચક્ર તરફ ગયાં; તેમાં સોહં કુંડલી સાથે એક રૂપ થઇ સ્થંભાકારમાં સર્વ પ્રાણવાયુને સીધા કરી ટટ્ટાર થઇ ઉભો રહ્યો; તેથી ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓ બહારના બ્રહ્માંડની કલ્પના કરતી બંધ પડવાથી મનોમય જ્ઞાનમાં એ જગત સંબંધી અંતર્યામિપણે વિચાર કરવા લાગી. આ બ્રહ્માંડના મધ્યમાં ચૌદ લોક સ્થિર છે, ને તેમાં સર્વ દેહધારી વા પ્રાણધારી વસે છે. સારાંશ કે આ ચિત્તકળા સ્થંભાકારમાં કુંડલીને વિષે સત્વ, રજ

ને તમ એ ત્રણ ગુણોના ભાવે જુએછે, તેથી સર્વ સૃષ્ટિ રચના પ્રકટેછે. તેમાં કુંડલીના મધ્યમાં તમો ગુણના ભાવે જોવાથી યક્ષ, કિન્નર, ગંધર્વ પિશાચાદિક અનેક લોકોના સ્થાનો ભાસે છે. ને કુંડલીના ડાબા ભાગમાં યમપુરી, ઇંદ્રપુરી, બ્રહ્મસદન, વૈકુંઠ, કૈલાસ, ગોલોક વગેરે દેખાય છે. તેમજ ચિત્તવૃત્તિ સત્વભાવથી જ્યારે કુંડલીને જુએ છે, ત્યારે નાભીચક્રમાં ભૂર્લોક, ઉદરમાં ભૂવર્લોક, હૃદયમાં સ્વર્લોક, કંઠમાં મહર્લોક, મુખમાં જનલોક, ચક્ષુમાં તપલોક, ને લલાટમાં સત્યલોક જોવામાં આવે છે. જ્યારે રજો ગુણના ભાવે કુંડલીને ચિત્તકળા જુએ છે ત્યારે ફણાની જગ્યાપર તલાતલ, એડીમાં અતલ, પગની નળીમાં સુતળ, જંઘામાં વિતળ, ગુદામાં રસાતળ, લિંગમાં પાતાળ, કેડમાં તલ, એવી રીતે સાત પાતાળ યથાર્થ દર્શાય છે. આ ચમત્કાર શ્વાસ છ આંગળ રહે છે ત્યારે પ્રકટે છે.

ઉપર પ્રમાણે કુંડલીની સાથે સોહં ને પ્રાણવાયુઓ એક રૂપે વ્યાપક થઇ મેરૂદંડપર ચડી કંઠચક્રમાં બિરાજવાની તૈયારી જે ઘડી કરે છે, તે ઘડીપર કંઠની હિતા નામની નાડી સહિત પ્રાણવાયુની બોંતેર કરોડ નાડીઓને વિષે તથા આખા શરીર પિંજરામાંનાં સાડાત્રણ કરોડ રૂવાંને વિષે સ્થૂળાકારમાં દર્શાયેલી મુખ્ય બોંતેર હજાર નાડીઓ સોહંના પ્રકાશિત્ સ્વરૂપને યથાર્થ આકૃતિમાં સુષુમ્ણાના યોગે પ્રકટ કરે છે. પાંજરાની માફક નસોથી બંધન થયેલા શરીરમાં બોંતેર હજાર

નાડીઓના દ્વારથી વાયુનો પ્રવેશ થાય છે તેમજ સુષુમ્ણામાં શાંભવી શકિત છે, તે શકિત સૂર્ય,ચંદ્રના એકલપણાના સંબંધથી રહિત થઇ પોતે ધ્યાન દ્વારાએ ચૈતન્યરૂપ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. તેથી એ સર્વ નાડીઓ પંચ મહાભૂતના સૂક્ષ્મ કિરણોના આકારે સર્વત્ર વ્યાપેલી જણાય છે, ને કુંડલીચક્રની આસપાસ કાળો, લાલ, લીલો, પીળો ને ધોળો વગેરે જાતિના રંગો એકલપણાથી ચક્ર આકારે ફરે છે, તે સમયે ૐકાર સ્વરૂપી આત્માનો આભાસ ભૃકુટિના મધ્ય ભાગપર ભાસે છે, ને ત્યાં સોહં સ્વરૂપી જીવ ઉપલા પંચપ્રાણો, ને કુંડલી એ સર્વે તેને વિષે એકતાથી મળી જાય છે, ત્યારે શ્વાસની ગતિ બંધ પડી નિદ્રા તુલ્ય બનેલા દેખાઇએ છીએ. આ દેખાવની સ્થિતિને જીવનમુકિત કહે છે. આ જગ્યાપર અંત:કરણ પ્રસન્ન રહે છે, ને જાગૃતમાં નિદ્રાતુલ્ય વા એકાગ્ર વૃત્તિનો પ્રવાહ જાગૃત જેવો ભાસે છે, ત્યારે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ બંધ પડેલી જણાય છે. આ પ્રસંગે ૐકારરૂપ આત્માના આભાસને વિષે સોહં ને કુંડલી વ્યાપી જાય છે, ત્યારે એકાગ્ર ચિત્તની શાંતિવાળી અનેક ચિત્તકળા વા વૃત્તિઓ સોહં સ્વરૂપના મૂળમાં જેવી ભાવના ફેંકે છે; તેવી કલ્પના પ્રકટ થઇ આવે છે. તેથી પ્રાણવાયુઓને વિષે દૃઢ થયેલી વાસનામાં ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓ ભાવાનુસાર પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તમામ વૃત્તિઓ દેવી દેવતા, ઋષિ, તપસ્વી, ને સાધુસંતના આકારો ધારણ કરી સોહંરૂપી જીવને દેખાડે છે, ને એ સર્વ મૂર્તિઓ સો-

હંરૂપી જીવને અનેક પ્રકારના મંત્રો, વિદ્યાઓ, ક્રિયાઓ ને શિખામણો બતાવે છે, ને પોતાની ભાવના અષ્ટસિદ્ધિ નેનવનિધિની આકૃતિઓ ધારણ કરી દર્શાવે છે, ને તેના જ્ઞાનથી આ સૃષ્ટિના સર્વ સ્વરૂપોની આકૃતિઓ સમજાય છે. આ દેખાવો આપણા જ્ઞાનની દૃઢતાથી પ્રાપ્ત થાય છે. અથવા તો આપણા ૐકાર સ્વરૂપમાં વ્યાપેલું આપણું સર્વ ઐશ્વર્ય તે ઉપરના આકારોમાં હાજર થઇ વ્યવહાર કરે છે. અહીંઆં ભૂત, ભવિષ્ય, ને વર્ત્તમાન વગેરે કાળના તમામ નિયમો સમજાઇ રહ્યા છે. એજ દેખાવને યોગ શાસ્ત્રમાં સંયમ પ્રાપ્તિ ગણી છે, કેમકે શાંતરૂપ ચિત્તની અનેક ચિત્તવૃત્તિઓની સર્વ ચિત્તકળા પોતાની દૃઢતા પૂર્વક હાજર થાય છે. આ સંયમ પ્રાપ્તિના દેખાવ ઉપરથી સત્ય, ત્રેતા, દ્વાપર, કલિ, વગેરે યુગોની હકીકત મહાત્મા તત્વદર્શી લખી ગયા છે. આ પ્રસંગે આપણા તમામ પ્રાણવાયુઓ અદૃશ્ય જણાય છે, ને કુંડલી તથા સોહં ૐકારરૂપ આત્મા સાથે એકતા ધારણ કરે છે, તેથી કરીને આપણી આ સ્થૂળ દેહ જણાતી નથી, તેથી એને નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહે છે. તો પણ અહીં આપણી વાસનારૂપ કુંડલી પંચ પ્રાણોની સર્વ નાડીઓમાં સજીવન રૂપે રહેલ છે, તેથી કરીને જ્યારે સોહંરૂપી જીવ જરા પણ કલ્પના કરે ત્યારે તે કલ્પના કરવા થકી આપણા સર્વ પ્રાણો પાછા મેરૂદંડને માર્ગે કાયાના સર્વે ચક્રોમાં નિયમિત ગોઠવાઇ જાય છે, ને તેથી પાછી આપણી કાયા અને તમામ ઇંદ્રિયો પૂર્વની માફક હુંશિઆ-

રીમાં આવી સૃષ્ટિ વ્યવહાર કરે છે. આ ચમત્કાર પાંચ આંગળપર શ્વાસ રહેવાથી દર્શાય છે.

આ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં એકાંતવાસી જે પુરૂષો રહેલાછે, તેઓ પોતાનો પ્રાણ દીર્ઘકાળ સુધી સંયમમાં રાખી મૂકે છે, ત્યારે સંપૂર્ણરીતે ઉપર દર્શાવેલા તમામ મનોરાજ્યને યથાર્થ જિતી શકે છે. આ મનોરાજ્યને જિતવાથી મન વૃત્તિશૂન્ય બને છે, ત્યારે મુંગાની માફક રહે છે. આ મનનુ સ્ફૂરણ અટકાવવાથી ફકત સાક્ષીરૂપ આત્મા રહે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ટ દેખાય છે. એનુંજ નામ તુર્યાવસ્થા—સંયમાભાસ કહ્યો છે. આપણો જીવ ભૃકુટિચક્રમાં વ્યાપિ જવાથી એ દેખાવ દર્શાય છે. સર્વ નિદ્રાની માફક એકાકૃતિમય દર્શાય છે. આ તુર્યરૂપ સંયમાભાસમાં સોહં ૐકારરૂપ આત્માને વિષે એકતાથી પોતે જેવો હૃદયમાં નિશ્ચયાર્થ દઢ કરેછે; તેવોજ બનાવ બનતો જુએ છે. આ જ્ઞાન ઉપરથીજ જ્યોતિષ વિદ્યા, ગુપ્તવિદ્યા, રમળવિદ્યા, પ્રારબ્ધ વગેરે ભવિષ્ય દર્શનના શોધો યોગવિદ્દોના હાથમાં આવ્યા છે. આ જ્ઞાનના સંપૂર્ણ અનુભવનો દેખાવ વા સમજ ચાર આંગળપર શ્વાસ આવવાથી પ્રત્યક્ષ દેખાય છે, જેથી આપણા હૃદયમાં વ્યાપેલી અનંત ભાવવાળી અનંત વૃત્તિઓનો યથાર્થ ચિતાર દેખાય છે, તેથી એનું નામ ઉપરતિ કહી છે.

સુષુપ્તિ (નિદ્રા)માફક પ્રપંચની વિસ્મૃતિ થઇ જાય છે, તે ઉપરામની સીમા છે. આ સમયે સોહં, ને ૐકાર બંને એકાકૃતિમાં સ્થિર રહેછે, ત્યારે

ૐકારરૂપ આત્માની જ્યોતિની અસંખ્ય કિરણરૂપી દોરીઓ પોતાના સ્વરૂપમાં માંહોમાંહે એક બીજા સાથે એકત્ર થઇ ચક્રાકારે ફરવા માંડે છે, અને એ સર્વ દોરીઓ મહાન તેજોમય ગોળાકાર રૂપથી પ્રકાશે છે. આ પ્રસંગે એ સ્વરૂપના મધ્ય ભાગમાં ન દેખાય એવી રીતે અવિદ્યા જે સંકલ્પના મૂળરૂપે રહેલી છે, તેના મધ્ય ભાગમાં અનંત કોટી બ્રહ્માંડોની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, ને પ્રલય બનતાં જાયછે, જેમાં અસંખ્ય બ્રહ્મા, અસંખ્ય વિષ્ણુ, અસંખ્ય મહાદેવ અને અસંખ્ય દેવી, દેવતા, વગેરે, તથા અસંખ્ય સૂર્ય ચંદ્રની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ, ને પ્રલય થતા ભાસે છે, ને એ ૐકારરૂપ આત્માના અવિદ્યારૂપ સંકલ્પના મૂળવાળાં અજ્ઞાનાકૃતિ અણુ વા કિરણોએ અનંત કોટી બ્રહ્માંડો ધારણ કરેલાં જણાય છે. તેમાં જ્યારે ૐકારરૂપ આત્માનો જોવા સંબંધી ભાવ અણુ ઉપર પડે છે, કે તરત તે અણુ પેલા ભાવરૂપી સંકલ્પજ્ઞાનને અનંત કોટી બ્રહ્માંડો ઉત્પન્ન કરી બતાવે છે, ને તે ભાવના દૂર થવાથી ઉપર દેખાએલાં અસંખ્ય બ્રહ્માંડોનો પ્રલય બનેછે. અહીંથી અનંત કોટિ બ્રહ્માંડોનાં સર્વ સ્થાનો આપણા સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થાય છે, ને સર્વ જીવો સાથે આપણા હૃદયગત મનોમનજ્ઞાનથી આપણા નિશ્ચયાર્થ મુજબ સર્વ વ્યવહાર ચાલતો દર્શાય છે. સોહં સાથે વ્યાપેલી કુંડલીને પ્રાણોની અસંખ્ય નાડીઓ જૂદી જૂદી દોરીના જેવી અથવા સૂર્યના કિરણ જેવી જેનું માપ ન કહાય એવી અપાર રૂપે દર્શાય છે. એના ઉપર સોહંરૂપી જીવની

જ્ઞાનદૃષ્ટિ પડવાથી તે જ્ઞાનદૃષ્ટિને ભિન્ન ભિન્ન જાતની સમજ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમાં કુંડલીરૂપી વાસનિકચક્ર નજીક પોતાના સ્વરૂપમાં એકરૂપે મળી જવાથી પોતાની જે વાસના પ્રકટ થાયછે, તે વાસના ને કુંડલી કાંઇ જાૂદા રૂપમાં નથી, પણ એક રૂપમાં રહેલી છે તેથી જેવી વાસના તેવીજ સૃષ્ટિ આપોઆપ પ્રકટ થયેલી, તે જ્ઞાનદૃષ્ટિ જુએછે. તેમાં જે જે બાબત યાદ કરીએ, તે તે બાબતને યથાર્થ કુંડલી ૐકારના રૂપમાં સ્પષ્ટતાથી બતાવી આપે છે. તેમાં ગયે જન્મે અમુક આકૃતિ હતી. તેની પૂર્વે ફલાણી હતી, હાલમાં આવા પ્રકારનો અમુક ફેરફાર બનશે, અમુક ચમત્કાર હાજર થશે વગેરે. સારાંશ કે, આ બહારની જાગૃતરૂપ સૃષ્ટિને ધારણ કરનાર એ દોરીઓ છે. આ દેખાવ ઉપરથીજ આત્માને સૂત્રાત્મા તરીકે વ્યાપક ગણ્યો છે. સર્વ પ્રાણિમાત્રના તમામ આકારો એજ દોરીમાર્ગે આપણું ધારણ કરેલા હોય એમ જણાય છે; અથવા તો એ સર્વ આકૃતિઓ આપણી જ્ઞાનવૃત્તિની હોવાથી સર્વના નિશ્ચયાર્થનું ચલન વલન વા ભાવાભાવને આપણ નિશ્ચયાર્થ અનુસાર આપણે ફેરવી શકીએ છીએ. સારાંશ કે આ સ્ફૂરણના ગુપ્તભાવોના નિશ્ચયાર્થનો વ્યવહાર આત્મજયોતિના આધારે ચાલે છે. તેથી એને ગુપ્તવિદ્યા કહી છે. આ ચૈતન્ય પ્રકાશરૂપી કિરણો ઉપર આપણે સ્થિરતા રાખી ધ્યાન આપીએ છીએ, ત્યારે આપણી ચલણ થતી સ્ફૂરણા મનોમન અંતર્યામિભાવનાવાળા જ્ઞાનને વિષે આપણા નિશ્ચય કરેલા સંકલ્પમુજબ આ જગતચક્રમાં

વ્યવહાર કરી બતાવે છે. એ અથવા તો સર્વ પ્રાણિમાત્રોના નિશ્ચય કરેલા સંકલ્પો પ્રમાણે આપણને સંકલ્પ ઉત્પન્ન થતો જણાયછે. આપણા દઢિત થએલા સંકલ્પોમાંહે રહેલી કલ્પના દઢતાવાળા નિશ્ચયાર્થમાં મળી આપણા સંકલ્પભાવ સાથે લીન થએલી છે, તેથી એ સર્વ કૃતિ આપણા દ્રઢિત સંકલ્પની છે, એવી રીતે સંયમજ્ઞાનથી નક્કી થાય છે. તે પ્રસંગે પશુ, પક્ષી, કીટ, પતંગ મનુષ્ય, વગેરે ચરાચર વિશ્વના પ્રાણિમાત્રોના સંકલ્પો વગેરે ક્રિયાઓને આપણો સંકલ્પ પોતાના સ્વયંજ્ઞાનથી યથાર્થ રીતે જાણી જઇને તેના સર્વ વ્યવહારો આપણને દર્શાવી આપેછે. સારાંશકે આ જ્ઞાનરૂપ સંકલ્પ પ્રકટ થવાથી સર્વ પ્રાણિમાત્રની ભાવનાના સંકલ્પોનો અર્થ કરી શકીએ છીએ. અથવા તો જેવા ભાવમાં આપણે અર્થ કલ્પ્યા કે તરત એ કલ્પેલા આપણા અર્થના ભાવ પ્રમાણે તે પ્રાણિને સર્વ ક્રિયા, કર્મ, વ્યવહાર વગેરે કરવાં પડે છે. કારણ કે આપણા ૐકારરૂપ આત્માના અનંત પ્રકાશરૂપી કિરણોના મૂળમાં અંતર્યામિરૂપે વ્યાપી, જેવો આપણે સંકલ્પ કરીએ કે તે સંકલ્પની ઇચ્છાને અનુસાર એ કિરણોરૂપી અનંત ચૈતન્ય તારો સર્વત્ર આપણા ભાવ પ્રમાણે ચલિત થાય છે. તેથી કરીને આપણા મનોમય જ્ઞાનથી જેવા રૂપમાં આપણે તે તાર હલાવ્યા કે, તરત એ તારો તેવાજ ભાવમાં વ્યાપી પ્રાણિ પાસે તેવાજ પ્રકારની કૃતિ કરાવે છે; અથવા તો તે પ્રાણિનું મન આપણા ભાવ પ્રમાણે કૃતિ કરતું આપણી નજરે પડે છે.

આનું નામ ગુપ્ત કૃતિ કહેવાય છે. આ ગુપ્ત કૃતિમાં જેવો બનાવ આ સૃષ્ટિમાં બનવાનો હોય, તેવા પ્રકારના સંકલ્પ ને ભાવ આપણે વિષે ખડા થાય છે. આ ખડા થયેલા સંકલ્પને ભાવ થકીજ પ્રત્યેક પ્રાણિનાં કર્ત્તવ્યકર્મ, પ્રારબ્ધ, સંચિત, ને ક્રિયમાણ વિષે આપણે નક્કી કરીએ છીએ. આ ચમત્કાર લણ આંગળપર શ્વાસના આવવાથકી પ્રત્યક્ષ થાય છે, ત્યારે સંપૂર્ણ દ્વૈતભાવવાળાં મનનો ને વિદ્યાનો લય થાય છે.

આ સંપૂર્ણ જ્ઞાનવાળા જ્ઞાતારૂપથી જ્ઞેયરૂપ આત્માની પ્રતીતિ થાય છે. તેમાં જ્ઞાતા જે છે તે મન કહેવાય છે. છતાં એ મનરૂપ જ્ઞાતાનો લયથવાથકી દ્વૈતરૂપ પ્રપંચનો લય જ્ઞેયરૂપ આત્મામાં થઇ જાયછે. કોઇ ત્રિપુટીનો ભાવ રહેતો નથી. પણ ફક્ત એ સર્વ ત્રિપુટીઓ ઐક્યપણામાં ઑંકાર આવિર્ભે નિર્વાત દીપની અચળ શીખાની માફક પ્રકાશ્યા કરે છે. એનું નામ સંયમ સ્થિતિ કહી છે. કુંડલીરૂપી વાસનાને સર્વ પ્રાણો તથા અવિદ્યાના સંકલ્પથી ઉત્પન્ન થયેલી અનંત વૃત્તિઓ ઑંકારના તેજોમય સ્વરૂપમાં પિગળી ગયેલી દર્શાય છે. ને આપણું ચિત્ત નષ્ટ થયેલું ભાસે છે. તેથી ફરી ઑંકારરૂપ ઉકત દિવ્ય લક્ષણવાળા પુરૂષને પમાય છે. હવે ઑંકારરૂપ આત્માના અવિદ્યાવાળા અણુનો તેજોમય સૂર્યના જેવો પ્રકાશિત્ એક ગોળો બને છે. આત્મા અને તેનું કિરણ આ જગ્યોપર ન્યારાં થઇ શકતાં નથી. કેમકે ચરાચર વસ્તુઓમાં રહેલી વિજળીથી આ સૃષ્ટિમાં જે જે ફેરફારો બ-

ને છે, તે સર્વ અણુરૂપ આત્માને આધારે પ્રકટે છે. જેમાં ઉપજતી વિજળી અનંત કોટિ બ્રહ્માંડોને આકર્ષણ કરી રાખે છે. તેમજ સર્વ પ્રાણિમાત્રની કાયાને સજીવન રાખી સર્વને વિષે નાના પ્રકારના વિચારો કરાવવા તેમજ અનેક પ્રકારના સંકલ્પોની દ્રઢતા કરાવી, જન્મ જન્માંતરને પમાડવું ઇત્યાદિ સર્વ કર્મ આત્માની આ જ્યોતિમય વિજળી કરે છે. પોતાની ભાવરૂપી વિજળી સર્વ પ્રાણિમાત્રોની ભાવવાળી વિજળીમાં વ્યાપ્ત થઇ આપણા ભાવ પ્રમાણે કર્મ કરાવે છે, અથવા તો તેઓના ભાવવાળી વિજળી આપણા ભાવને વિષે વ્યાપક થઇ તેનાં કર્મની ખબર આપણને આપે છે આપણા હૃદયમાં જેને વિષે દુશ્મન ભાવ ખડો રહેલો છે, તે પુરૂષ આપણને દુશ્મનરૂપે ભાસે છે, ને જેનેવિષે મિત્રભાવ ખડો રહેલોછે, તે પુરૂષ મિત્રરૂપે ભાસે છે. છતાં જો મિત્રને દુશ્મન માનીએ, અને દુશ્મનને મિત્ર ગણીએ તો તેઓ એવાજ ભાવથી વર્ત્તશે. જેવો ભાવ, જેવી ભક્તિ, જેવી વાસના, જેવો નિશ્ચયાર્થ, જેવી દ્રઢતા તેવાજ પ્રકારથી લાભાલાભ, સુખદુઃખ; યશ અપયશ, વગેરે સર્વ આપોઆપ વગર ચિંતવે આપણને મળતું જાય છે. જન્મ ધરાવનારૂં મૂળ સંકલ્પથકીજ પ્રાપ્ત થયેલું છે એ સંકલ્પની દ્રઢતાપૂર્વક દેહનુ પ્રારબ્ધ ગોઠવાયેલું છે, ને તે ગોઠવાયેલા પ્રારબ્ધના નિશ્ચયાર્થ મુજબ સુખદુઃખાદિ પ્રાપ્ત થયા કરે છે. તે છોડી દેવાથી છૂટી જતું નથી, જેથી પ્રારબ્ધને મુખ્ય માન્યું છે. આ પ્રારબ્ધનું મુખ્ય મૂળ સંકલ્પના નિ-

શ્ચયાર્થરૂપી છે. આ નિશ્ચયાર્થ અણુરૂપ આત્માના તેજોમય ચલિતરૂપ ભાવવાળી ચૈતન્ય વિજળી મારફતે આપણા સર્વ સંકલ્પોને ઉત્પન્ન કરેછે. ને તે ઉત્પન્ન કરેલા સંકલ્પોની ખબર એ ભાવરૂપ વિજળી આપણા મન બુદ્ધિરૂપ તત્વોને આપે છે. તેથી કરીને આત્માના પ્રકાશિત્ સ્વરૂપનો ગોળો આપણા સંકલ્પ પ્રમાણે આ સૃષ્ટિનાં સર્વ પ્રાણિમાત્રોને વિષે વ્યવહાર કરતો જણાય છે; અથવા તો એ પ્રકાશિત્ આત્માના ગોળાને આપણે યોગની અનેક ક્રિયાઓની મારફત સંકલ્પ અનુસાર પોતાની રજી પૂર્વક ગબડાવી શકીએ છીએ. જેથી આપણે આપણો પ્રાણ બીજી અનેક કાયાઓમાં પ્રવેશ કરાવી શકીએ છીએ. આનું નામ પરકાયા પ્રવેશ કહે છે સારાંશ કે તેજોમય આત્મારૂપ સૂર્યનો પ્રકાશિત ગોળો આપણા સંકલ્પ પ્રમાણે જ્યારે ચાલતો જણાય છે; ત્યારે આપણો શ્વાસ બે આંગળ પર રહેલો જાણવો. આનું નામ ધર્મમેઘ કહેવાયછે. ધ્યાતા ધ્યાનમાં કર્મનો ત્યાગ કરી નિર્વાત દીપની માફક ચિત્ત સ્થિર રહેછે, તેનું નામ સમાધિ કહેવાય છે. એને યોગજ્ઞાનીઓ ધર્મમેઘ કહે છે. કેમકે એમાં હજારો ધર્મરૂપ જ્ઞાનની અમૃત ધારા વરસે છે. સારાંશ કે જ્ઞેયરૂપ આત્માની અનંત જ્યોતિરૂપ કિરણો અમૃત ધારારૂપ ભાસે છે. આ સમયે આપણી કાયા અદ્રશ્ય થાય છે ને ફક્ત આપણો સંકલ્પભાવજ સર્વ સૃષ્ટિના અનંતરૂપમાં ફરતો રહે છે, તેથી એ ભાવરૂપ શરીરને આતિવાહિક શરીર યોગવાશિષ્ઠમાં કહ્યું છે.

પ્રાજ્ઞ, તૈજસ, ને વિશ્વરૂપ જીવની તમામ નિ-વૃત્તિપણાનો નિયામક તુરીયરૂપ આત્મા છે. એ આત્મા પોતાની આકૃતિમાં ફેર પડતો નથી. સારાંશ કે ઑંકારરૂપ આત્માને વિષે અણુરૂપ આત્મા પોતાનાં પ્રકાશિત અસંખ્ય કિરણોને ચિત્તની સર્વ કળાઓ વગેરેને આકર્ષણ કરી સંકલ્પોના તમામ ભાવોને નષ્ટ બનાવી, ઐકયરૂપથી મળી જાય છે, ત્યારે ફક્ત સંકલ્પરૂપ ભાવ સિવાય કોઇનો પણ ભાસ પડતો નથી. તોપણ આપણો સંકલ્પરૂપ ભાવ નિરાકાર, નિરંજનરૂપ આત્મ સ્વરૂપમાં એક રૂપથી લીન થયેલો ભાસે છે. તેથી જગતના લોકો મરણ પામેલા આપણને સમજે છે, કેમકે શ્વાસ વગેરે તમામ ચૈતન્ય એક રૂપથી આત્માને વિષે વ્યાપી જાય છે, ને કાયા કાષ્ટવત્ જડ બીજા મનુષ્યોને દેખાય છે. આ ચમત્કાર એક આંગળ પર શ્વાસના રહેવાથી બને છે.

આ સમયે સંકલ્પના તમામ ભાવો અનેક વૃત્તિઓમાં ઐકય રૂપથી મળી જાય છે. સંકલ્પ રૂપ આતિવાહિક શરીર ઇચ્છા માત્રમાં અનંત કોટિ બ્રહ્માંડોનાં સ્થાનોમાં ગમન કરી શકે છે, ને તેમાં અનેક ક્રિયાઓ કરીતે ક્રિયાઓને જાણવાની યથાર્થ શક્તિ પોતાના મનમાં ઉપજાવેછે. તોપણ જ્યારે અખંડ જ્યોતિ જળહળ જળહળ થતી સ્થિર રહે છે, ત્યારે મહદ્દાકાશી સ્વરૂપનો ભાસ પડે છે. આ ભાસમાં અસંખ્ય સંકલ્પો, મસંખ્ય બ્રહ્માંડોની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ ને પ્રલય કરતા જણાય છે. ત્યારે અણુરૂપ આત્મા ઑંકારરૂપ આત્મામાં પૂર્ણતાથી મળી

જાય છે, ને આપણે શુદ્ધ આકાશની માફક નિર્વિ-કાર ભાવના આકારે સળંગ સૂત્ર મહદાકૃતિવાળા પોલાણમાં અવિભાજ્યપણાનાં લક્ષણથી પંચ ભૂત-ની વિજળીથી પણ સુક્ષ્માકારે સર્વત્ર વ્યાપક થઇ પોતે પોતાના કદમાં સ્થિર થયેલા જણાઇએ છી-એ, ને આપણી સ્થિતિ કાંઇજ નથી એવા મહાન અદર્શ નિરાકાર સ્વરૂપમાં અધાર મર્ણરૂપ નિદ્રા ભાવે એક કરી સૂક્ષ્મ નિરાધાર કદથી અવિચળ પદના સ્વરૂપમાં જળનાં તરંગની માફક મળી જાય છે. આ સ્થિતિને પરમપદ વા ભૂમા કહ્યું છે. આ જગ્યામાં બુદ્ધિથી જગતનો દ્વૈતરૂપ ભાસ દેખાય છે, ને તેથીજ કરીને મહદાકાશમાં આતિ વાહિક એટલે સંકલ્પરૂપ ભાવની દ્વૈતરૂપ સૃષ્ટિ દે-ખાય છે. પણ જો બુદ્ધિ નષ્ટ થાય તો આતિવા-હિક રૂપ દ્વૈતસૃષ્ટિ દેખાતી નથી, તેથી દ્વૈતમય જ-ગત બુદ્ધિજ દેખાડે છે, બીજું કાંઇજ નથી. આ પ્રાપ્ત થયેલી પરમપદરૂપી અવિનાશી સ્થિતિ અ-જવાળા અંધારાનાં સ્વરૂપથી જૂદાજ પ્રકારની દ-ર્શાય છે. જેમાં ૐકારરૂપ આત્માનાં ચારે પદ યથા-ર્થ ઓળખાય છે, ને ૐકારરૂપ આત્માને જાણી દશ્ય અદશ્યરૂપ કોઇ પણ પદાર્થનુ ચિંતન કરવું નહીં, કેમકે એને વિષે રહેલા પુરૂષને જરાપણ ભય નથી. પરમ નિર્વાણપદરૂપી મુક્તિ ૐકારનાં સ્વરૂ-પમાં ઐક્યભાવથી લીન રહેવાથી મળે છે ને આ સમયે આપણો શ્વાસ મેરૂદંડ મારફતે છેક બ્રહ્મરંધ્ર-ચક્રપર સ્થિરતાથી બેઠેલો હોય છે. ત્યારે ત્રિપુટી પ્રતિત થતી નથી પણ દૃષ્ટાની અખંડતેજોમય પ્ર-

કાશમાન જ્યોતિના સ્વરૂપમાં પરમનિર્વાણ નિવૃત્તિ પ્રકટ થાય છે. આ સુખ થકી સર્વનો અભાવ પ્રકટે છે. ને આપણે અખંડ મુક્તરૂપ બનીએ છીએ.

૪ રાજયોગીની પ્રાણાપાન એકત્ર કરવાની રીતિ ઉક્ત ક્રિયાથી ભિન્ન છે. પદ્માસને બેસી હૃદયમાં આવનાર શ્વાસના લયને તથા ત્યાંથી બહાર જવામાટે ઉદ્ભવ થતા પ્રશ્વાસને સર્વદ્વારોનો વિધિયુક્ત નિરોધ કરી ધ્યાન રાખી જોયા કરવા, અને શ્વાસપ્રશ્વાસ—અપાન પ્રાણની લયોદ્ભવની સંધિસ્થાનમાં વિશેષ લક્ષ રાખવું. અભ્યાસદ્વારા એ સંધિસ્થાનમાં કુંભક વિશેષ વખત રહેવાથી સાધક મનચક્રમાં પોતાના તૈજસનો પ્રવેશ કરાવી શકે છે. આ મનચક્ર (હૃત્પદ્મ) જે કે અષ્ટ સૂક્ષ્મ નાડીયુક્ત ગ્રંથી છે, તે એક નાડીદ્વારા સુષુમ્ણાસાથે જોડાયેલી છે. એ મનચક્રની આઠ પાંખડી છે. અને પ્રત્યેક પાંખડીમાં તૈજસના નિવાસથી કેવા કેવા મનોભાવ પ્રદર્શિત થાય છે, તે નીચેના કોષ્ટકથી જાણવામાં આવશે.

મનચક્રનું કોષ્ટક.

પાંખડીની દિશા.	પાંખડીના રંગ.	તૈજસની વિશેષ સત્તાના પ્રભાવે પાંખડી દ્વારા ઉપજતી મનોવૃત્તિઓ.
પૂર્વ	ધોળો	ધૈર્ય, ઔદાર્ય, ધર્મબુદ્ધિ, ને યશલોભ.
અગ્નિ	રાતો	નિદ્રા, આળસ, ને પ્રમાદ.
દક્ષિણ	કૃષ્ણ	ક્રોધ, દ્વેષ, ને દુષ્ટબુદ્ધિ.
નૈઋત્ય	નીલ	સંસારાસક્તિ—સ્ત્રી, પુત્ર, વિત્તાદિમાં મોહ.
પશ્ચિમ	કપિલ	અજ્ઞાનાનંદ—હાસ્ય વિનોદાદિથી.
વાયવ્ય	શ્યામ	ચિંતા ને ઉચાટ.
ઉત્તર	પીળો	ભોગાદિમાં પ્રીતિ.
ઇશાન	ગૈાર	કૃપા, ક્ષમા, શાંતિ ને જ્ઞાનબુદ્ધિ.

ઉક્ત અષ્ટ પાંખડીમાંની ગૈાર વર્ણની પાંખડીમાં યોગી પોતાના તૈજસનું અનુસંધાન કરી

તેનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી તેને સુષુમ્ણાનું મૂળ-જે સહસ્ત્રદળ ત્યાં લઇ જઇ સ્થિર કરે છે. ઉકત-રીતે હૃદયાકાશમાં ધ્યાન કરવાથી યોગીને નિશ્ચયાત્મક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાયછે, અને અભ્યાસ દ્વારા તે નિશ્ચયાત્મકજ્ઞાન પ્રકાશયુકત અને આકાશસમાન વિસ્તૃત થાય છે. તેમાં સ્થિર થવાથી યોગીને સૂર્ય, ચંદ્રમા અને મણિઓના પ્રકાશસમાન જાજવલ્યમાન જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. તે વખત યોગીનું ચિત્ત આત્મસ્વરૂપનેવિષે તરંગરહિત મહાસાગરની માફક શાંત તથા નિશ્ચળ રહે છે, ત્યારે તે યોગી એમ સમજે છે કે, મેં તે સૂક્ષ્મતર પરમાત્માને હવે જાણ્યા છે, અને આત્મસ્વરૂપને પણ જાણ્યું છે. આ પ્રવૃત્તિને જ્યોતિષ્મતિપ્રવૃત્તિ કહે છે. તે પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થવાથી યોગીનું ચિત્ત સ્થિર થઇ તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાય છે.

આ અભ્યાસના આરંભમાં પ્રથમ નાના પ્રકારનાં રૂપો, પોતે આગળ કરેલાં કામો, તથા પંચભૂતના રંગો દેખાય છે. પછી અંધારા અજવાળાથી જૂદાજ પ્રકારનો પ્રકાશ થોડો થોડો ઝળઝળાને મળતો તેજોમય રજકણરૂપે જળહળ થતો, ને હાલતો જણાય છે. તે રજકણોની અનંત આકૃતિઓમાંની એક આકૃતિનો દેખાવ સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ એક રાઇનો દાણો લઇ તેના સો ભાગ કરીએ, તેમાંના એક ભાગને મળતો જણાય છે. તેની આસપાસ જે અજવાળા અંધારા જેવી જ્યોતિનું આચ્છાદન આપણા દીઠામાં આવે છે, તે આચ્છાદન આપણા મન નામવાળા તત્વના સ્વરૂપનો દેખાવ છે. જે

મન સંકલ્પ વિકલ્પ નામના ધર્મમાં રહી કલ્પના સાથે ઇંદ્રિયો મારફતે વ્યવહાર કરાવે છે. તેથી એ મનના વ્યવહારનો પ્રેરક હિરણ્યગર્ભરૂપ "સોહં" છે, એની આકૃતિ નિમાળાની અણીના સો ભાગ કલ્પીએ તેમાંના એક ભાગના જેવી સૂક્ષ્મ છે. અનેક શ્રુતિઓ આત્માના એવા અણુ (દુર્વિજ્ઞેય) સ્વરૂપના અનુભવને કહે છે. સારાંશ કે ઉપરના મનના પ્રકાશને વિષે સોહંની આકૃતિપર દૃષ્ટિ રાખતાં ને વૃત્તિ સ્થિર કરતાં ઘણો ભાગ અંધારાને મળતો ને અલ્પભાગ વિજળીરૂપે ઝબકારા કરતો સર્વત્ર વ્યાપક થાય છે. એ આપણા હૃદયસ્થાનમાં ઉપર વ્યાપેલી કુંડલી ચક્ર (વાસના)ના નિશ્ચયપણાથી ઉત્પન્ન થયેલી બુદ્ધિની આકૃતિ પ્રકાશે છે. આ પ્રસંગે કુંડલી કુંભકના સામર્થ્યથી હૃદય ચક્રમાં બિરાજે છે, ત્યારે પ્રાણમય ને મનોમય વ્યવહાર ઐક્યતામાં રહે છે. જેથી કરીને આકાશ ને પૃથ્વીના મધ્યમાં વૃષ્ટિની હજારો વાદળી આવાગમન કરતી હોય, તેની માફક ધુમ્રના ગોટા જેવું આવતું જતું રૂના ગાભાને મળતું સ્વરૂપ રમણ કરતું આપણને જણાય છે. એ આપણી વાસનિક કુંડલીનીના દૃઢપણામાં રહેલા ચિત્ત, વિચાર, ને તર્ક, નામનાં તત્વોના દેખાવોની આકૃતિઓ છે. ને આપણી કુંડલી કંઠ ચક્રમાં બિરાજી સંકલ્પ રૂપ ભાવ સૃષ્ટિઓ પ્રગટ કરવા માંડે છે. તે પ્રસંગે તમામ ઇંદ્રિયો સંકોચાઇ કુંડલીના સંકલ્પવાળા ભાવમાં લીન થાય છે, ને અવિદ્યારૂપ સર્વ ધર્મ છૂટવા માંડે છે. આ અવિદ્યાના ધર્મ નષ્ટ થવામાં જા-

ણે સોના રૂપાના રજની અનંત રજકણો વિજળીના આકારમાં ઝબકારા ને ઝણઝણ કરતી, તેમજ જળહળ જળહળ થતી, સાપની કાંચળીની માફક થરથર કંપતી, જતી આવતી, જે જ્યોતિ પ્રકાશમાન થાય છે; તે આપણી કુંડલીને વિષે રહેલા અહં, મમ ભાવવાળા અહંકારતત્વની જ્યોતિ છે. જેમાં સર્વ પ્રાણિને જડ ચૈતન્યની ગ્રંથી (અવિદ્યાની આકૃતિમાં) જે રહેલી છે, તેનો દેખાવ છે. તેથી તે અવિદ્યારૂપ વાસનાવાળી બુદ્ધિની ગ્રંથીમાં “ હું બ્રહ્મ છું ” એવી દૃઢ ભાવના કરવાથી મનુષ્ય મર્ણ રહિત થાય છે. આ અહં મમવાળી જડચૈતન્યની આકૃતિની ગ્રંથી અવિદ્યારૂપ છે. અવિદ્યાના નાશ થકી કુંડલીનો ક્ષય જ્યારે તાળુચક્રપર સોહં સ્વરૂપ આવે છે, ત્યારે બનેછે. જ્યાં સોહંનો દેખાવ નાના નાના ચંદ્રોના આકારોમાં, તેમજ તેજમાન સૂર્યના કિરણોને મળતા છૂટા છૂટા તારાઓની માફક એક ઉપર એક સર્પના ગુંછળાને દેખાવે ગબડતા ને તળે ઉપર બની માંહો માંહે મળીને વિખરાઇ જઇ પાણીના પરપોટાની પેઠે ધસારાબંધ પોતાના પ્રવાહમાં ગમન કરતા, ને ન્યારા ન્યારા રંગોની આકૃતિમાં ઝબક ઝબક થતા ૐકાર સાથે સંબંધ રાખી સર્વ પ્રકાશો અદૃશ્ય થતા જણાય છે. એ આપણા હૃદયસ્થાનના પ્રાણવાયુના મૂળમાં વ્યાપેલું અંતઃકરણ તત્વનું તેજ એવી રીતે પ્રકાશતું દર્શાય છે, તે પ્રસંગે સાધક અભયને પામી પોતાના જીવાત્માને યથાર્થ ઓળખી પોતાને અદ્વૈતરૂપ માને છે. હવે ઉપરના સર્વ પ્રકાશો સુસ-

વાટાબંધ ભ્રુકુટિચક્ર છોડી બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવા માંડે છે, ત્યારે સોહં તદન ૐકારરૂપ આત્મામાં ઐકયરૂપ થઇ બેસે છે. તે પ્રસંગે ૐકારની આકૃતિના ચમકારા સોના રૂપાના મોટા હાળકાઓને રૂપે, કિંવા નાના નાના તારાઓને ઝળતારૂપે, થોડી વાર દર્શન આપી અદ્દશ્ય થતા, ને દોરડાની લંબાઇની માફક ઘણા લાંબા ને અજવાળા અંધારા ને વિજળીના તેજથી જાૂદાજ પ્રકારના તેજની ને કાંઇક જાૂદાજ પ્રકારની ચિત્ર વિચિત્ર આકૃતિઓના વર્ગાળાકૃતિમાં ચોતરફ છવાઇ જતા, ને પવનના સપાટાની માફક મહા ઝડપથી વટોળરૂપે સ્થંભાકાર બની સર્વ દિશાઓમાં ચક્રાકારે ધૃમતા, ને ગરમ પાણીની માફક ખળ ખળ થવાના જેવા વરસાદના અસંખ્ય બુંદની માફક વર્ષતા, ને અસંખ્ય સૂક્ષ્મ ધ્વનિઓ કરતા તે સર્વે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાશો એકત્રપણામાં હાજર થતા જણાય છે. એવી રીતની કૃતિ થઇ રહ્યાપછી તે સર્વ વિખરાયેલા પ્રકાશોના તેજને ૐકાર પોતે આકર્ષણ કરી ગોળાકૃતિ ધારણ કરતો રહે છે; ત્યારે તમામ એકત્ર થયેલાં તેજનો મહાન તેજોમય સૂર્યના જેવો અખંડ સ્વપ્રકાશિત તે વિખરાયેલાં અસંખ્ય શૂન્યરૂપ જયોતિનો બનેલો ગોળો, નજરે પડેછે. (તે જયોતિઓનો જયોતિરૂપ બ્રહ્મછે તેમ બીજા જે વાણીથી આરંભ કરેલા વિકાર છે, તે નામ માત્ર છે, ને તેનું કાર્ય છે. તેથી સર્વ મિથ્યા છે.) સર્વત્ર એક જયોતિરૂપથી બ્રહ્મજ વ્યાપિ રહ્યો છે. તેમાં કોઇ બીજી વસ્તુ નથી. સારાંશ કે વિજ્ઞાનમય ને આનંદ-

મય કોશનો ઐક્યપણાનો આનંદ આ જગ્યાપર પ્રકાશી નીકળ્યો છે, ને પંચ પ્રાણ, અંતઃકરણ પંચક, દેહ ચતુષ્ટય, ચાર વાચા વગેરે, એ વિદ્યારૂપ જ્યોતિમાં ઐક્યતાથી નિમગ્ન થઇ મળી ગયાંછે, તેથી એ જ્યોતિમાં નિમગ્ન થયેલો પુરૂષ મુકત થએલો મનાયછે. આ જ્યોતિના ધ્યાનમાં લીન રહેવાથી આપણે પોતે પોતાને નિરાકાર નિરંજન સમજીએ છીએ. એ પ્રકાશમાન જ્યોતિ આપણને કલ્પનાથી વિરક્ત બનાવે છે. આ કલ્પનાવિરક્ત સમયે આપણી નજરમાં જે જ્યોતિરૂપ ગોળા પડે છે, તે સ્વપ્રકાશિત તેજોમય ગોળાના ગોળાકૃતિવાળા પરિધનો પ્રકાશ વા અજવાળું જાણે અનંત કોટિ સૂર્યને પ્રકટ કરવાવાળું (સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, અગ્નિ, ને વિજળીના અજવાળાથી જૂદાજ પ્રકારનું અજવાળું) આપણી અંતર્દૃષ્ટિમાં એવુ તો અપાર રૂપે આશ્ચર્યકારક સર્વત્ર વ્યાપેલું દર્શાય છે કે, જાણે આ બહારના બ્રહ્માંડમાં રહેલું જે આકાશછે, તેના કરતાં અત્યંત મોટું તમામ જગ્યાપર જ્યાં જોઇએ ત્યાં અજવાળુંજ અજવાળું દેખાય છે. એ આપણા ઓંકારરૂપ આત્માની સંપૂર્ણ આકૃતિનો દેખાવ છે. તેથી એને વસ્તુપ્રાપ્તિ કિંવા પરમપદનો લાભ ગણે છે. એ નીચેની સ્થિતિમાં રહેવાથી અભ્યાસીઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્દ્ધ ખલેલાં નેત્ર છે જેનાં, વા મન સ્થિર છે જેનું, ન સિકાની અણીઉપર લગાવ્યાં છે નેત્ર જેણે, વા મનને નિશ્ચયભાવમાં લગાવ્યું છે જેણે, વા કર્મેંદ્રિયનો લય કીધો છે જેણે, વા સૂર્ય ચંદ્રરૂપ શ્વાસાની ગતિ બંધ

કીધી છે જેણે, એવા યેાગીઓ પ્રકાશરૂપ જયેાતિથી અખિલ વિશ્વને પ્રકાશમય કરે છે. એવાઓને સંપૂર્ણ કારણરૂપ અતિશય પ્રકાશિતપણાથી પ્રકાશ કરવાવાળું વાસ્તવ વસ્તુરૂપ જે આત્મસ્વરૂપ તે પ્રાપ્ત થાય છે. જેથી એને વસ્તુપ્રાપ્તિ કહી છે. સારાંશ કે સંપૂર્ણ પ્રકાશમાન થયેલેા જે ઑંકાર તેરૂપ આત્માનું સર્વત્ર વ્યાપકત્વ અખંડ પ્રકાશરૂપ સ્થિરપણું, ને અચલિતપણું બ્રહ્મરંધમાં પ્રાણવાયુના સ્થિરપણાથી દેખાય છે. તેા પણ એ સ્થાનમાં અજવાળાવિના બીજેા કેાઇ પણ ભાસ થતેા નથી. તેમ આ અજવાળાનાં સર્વ પ્રકાશરૂપી કિરણેા સર્વત્ર એક સરખા એકજ દેખાવથી એકજ કદમાં ઝળ હળ થતાં, આપણે જોઇએ છીએ, ત્યારે તે કિરણેા અસંખ્ય શૂન્યાકૃતિમાં સર્વ બાજુમાં સર્વત્ર ભાસે છે. અંતઃકરણમાં શૂન્ય છે, અને બહાર પણ શૂન્ય છે. કારણ કે બ્રહ્મવિના બીજેા કેાઇ ભાસતેા નથી. ઑંકારની જયેાતિનું જે ઉપર કહેલું સ્વરૂપ છે, તેની વૃદ્ધિ થવાથી જયેાતિના અજવાળાને અક્ષરરૂપ પરમાત્માની જયેાતિ કહે છે. આ અક્ષરરૂપ પરમાત્માની જયેાતિનું અજવાળું ઑંકારરૂપની જયેાતિમાં પ્રકટ થતું જાય છે. તે એવી રીતે ઉપરની જયેાતિમાં જેમ જેમ નિમગ્ન થતા જઇએ, તેમ તેમ તે અજવાળું મહાન આકાશની પેઠે અત્યંત વૃદ્ધિને પામે છે. તેથી એ અજવાળાને અક્ષરરૂપ પરમાત્માનુ અજવાળું ગણેછે. જેથી એના દેખાવમાં પ્રથમ મેાટા મેાટા તેજવાન સૂર્ય, ચંદ્ર ને તારા વગેરે પ્રકટ થતા ને પાછા એકત્ર થઇ સર્વત્ર

વ્યાપિ જતા દેખાય છે, ત્યારે આપણે ચૈતન્યરૂપ દર્શાઇએ છીએ. તોપણ આપણે જ્ઞાનદૃષ્ટિએ સર્વ-ત્ર વ્યાપેલા મહાન મોટા અજવાળાને આનંદથી નિરખ્યા કરીએ છીએ, પણ આપણી જ્ઞાનદૃષ્ટિ જ-રાપણ ચલિત થઇ શકતી નથી; પણ એ તેજોમ-ય અખંડ ને પૂર્ણ પ્રકાશિત અજવાળાને સ્થિરપ-ણાથી નિરખ્યા કરીએ, ત્યારે આપણા શરીરમાં એવી તો એક આણધારેલી થર થર કરતી કંપારી છૂટે છે કે તરત તેની સાથેજ આપણે ઘબ દઇને જા-ગૃતભાવે સ્તબ્ધ બની રહીએ છીએ. તે ઘડીપર કો-ઇપણ પ્રકારની કલ્પના, જ્ઞાન કે સમજ બિલકુલ રહેતાં નથી. તેમ હતાંજ નહીં, એવા પૂર્ણ ભુમા-રૂપ આત્માના અખંડ નિરાકાર નિરંજન અસ્તિ-ત્વવાળા મહદ્સ્વરૂપમાં નિમગ્ન થઇ રહીએ છી-એ, ને જાણે આપોપું એવી વસ્તુ કાંઇ નથી એ-વા પ્રકારનો આપણો દેખાવ પોતાને દર્શાય છે, ને તેમાં જીવ શિવનું ચૈતન્ય વગેરે કોઇપણ પ્રકારના ભાસને સમજવાનું જ્ઞાન આપણે વિષે રહેલું જ-ણાતુ નથી. તેમ આપણી કાયા હતી કે નહીં તેનું પણ પ્રમાણ જણાતું નથી તેમ દૃષ્ટા, દર્શન, ને દૃ-શ્ય, ધ્યાતા, ધ્યાન, અને ધ્યેય ઇત્યાદિ ત્રિપુટી ના-શે નષ્ટ થયેલા દર્શાયછે. ને સર્વ અસત્ય મિથ્યાજ હતાં, અથવા તો કાંઇજ નહોતું, એવો દેખાવ ય-થાર્થ હાજર રહેલોછે આ કાંઇજ નહીં એવા અ-ચચળ નિરાકાર સ્વરૂપમાં બુદ્ધિમાન પુરૂષ વૃદ્ધિ હાનીના અભાવથી હર્ષ શોકને ત્યાગેછે. ને ઉપલા નિરાકાર નિરંજન જ્યોતિ સ્વરૂપના મહાન

મોટા અજવાળાવાળા પ્રકાશના ગોળાકારી સ્વરૂપના મધ્યભાગમાં જે તેજોમય ભાગ દર્શાઇ રહેલોછે. તેજ આપણા સ્વપ્રકાશિત અક્ષર (અવિનાશી) મય અદ્વૈત આત્મારૂપ જાણવો. આ દર્શનના પ્રસંગપર દ્વૈતનો સર્વાંગે અનાદર દૃઢ થાયછે ત્યારે અદ્વૈત આત્માવિષે બુદ્ધિ સ્થિર રહેછે. આ દ્વૈતરૂપ બુદ્ધિના સર્વાંગે જ્ઞાનને બ્રાહ્મી સ્થિતિ કહીછે.

પ દિવ્ય વિષયમાં પ્રવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે પણ મન સ્થિર થઇ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાયછે. નાસિકાના અગ્રભાગમાં ધ્યાન કરવાથી મનુષ્યને જે દિવ્ય ગંધનું જ્ઞાન થાયછે, તે ગંધની પ્રવૃત્તિ છે. જિવ્હાના અગ્રભાગમાં ધ્યાન કરવાથી દિવ્યરસનું જ્ઞાન થાય, તે રસની પ્રવૃત્તિ, તાળુમાં ધ્યાન કરવાથી દિવ્યદૃષ્ટિ થાય તે રૂપની પ્રવૃત્તિ જિવ્હાની મધ્યમાં ધ્યાન કરવાથી દિવ્યસ્પર્શનું જ્ઞાન થાય તે સ્પર્શની પ્રવૃત્તિ, અને જિવ્હાના મૂળમાં ધ્યાન કરવાથી દિવ્ય શ્રવણશકિત થાય, તે શબ્દજ્ઞાનની પ્રવૃત્તિ કહેવાયછે. ચંદ્ર, સૂર્ય, તારાગણ, દીપક તથા રત્નાદિ વિષયોમાં પ્રવૃત્તિ ઉપજી સંશયોને દૂર કરેછે. અને યોગોપયોગિની બુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરી ચિત્તને સ્થિત કરેછે. શાસ્ત્ર, અનુમાન અને ગુરૂપદેશ એ સર્વથી યથાર્થ જ્ઞાન થાયછે, કારણ કે શ્રવણાદિકમાં યથાર્થ બોધની શકિત છે, તથાપિ જ્યાંસુધી કોઇ વિષયનો એક અંશ પણ પ્રત્યક્ષીભૂત થતો નથી, ત્યાંસુધી તેમાં દૃઢ બુદ્ધિ ઉપજતી નથી; તો અત્યંત સૂક્ષ્મ જે મોક્ષાદિ વિષયો તેમાં દૃઢબુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરવા માટે (શાસ્ત્ર, અનુમાન, તથા ગુરૂપદેશને

સત્ય કરવા, તથા તેમાં દૃઢ બુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરવા) જરૂર કોઇ આવશ્યક વિષય પ્રત્યક્ષ કરવો જોઇએ. સૂક્ષ્મ વિષયમાંથી શાસ્ત્ર, અનુમાન, અને આચાર્યે ઉપદેશ કરેલા વિષયનો એક દેશ પ્રત્યક્ષ થવાથી મોક્ષ પર્યંત સંપૂર્ણ સૂક્ષ્મ વિષયમાં વિશ્વાસ થાય છે, એટલા માટેજ ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો ઉપદેશ આપવામાં આવે છે. ચંચળ ચિત્તવૃત્તિથી કાંઇ પ્રત્યક્ષ થતું નથી. જ્યારે વિષયાકાર વૃત્તિઓનો નિરોધ થઇ જાય છે, ત્યારેજ સૂક્ષ્મ વિષયો પ્રત્યક્ષ થાયછે, અને તેથી શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ, સ્મૃતિ, ને સમાધિ અનુક્રમે થાયછે. ચિત્તનિગ્રહ વગર તેમાંનું કાંઇ થતું નથી.

૬ અથવા જેવી રીતે સ્વપ્નાવસ્થામાં અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં જાગૃતાવસ્થાના વિષયનું જ્ઞાન તથા ઇંદ્રિયચાંચલ્ય નષ્ટ થઇ જાયછે, તેવાજ રીતે જ્ઞાનના આશ્રયથી જ્યારે યોગીની બાહ્યવૃત્તિ નષ્ટ થઇ જાયછે, ત્યારે તેનું ચિત્ત સ્થિર થવાથી તેને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાયછે; જીવનાં ત્રણ શરીર, અને પાંચ કોશથી આત્મા ભિન્ન છે, અને તેનો બ્રહ્મથી અભેદછે, એ સમજને જ્ઞાન કહેછે. સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, ને કારણ એ જીવનાં ત્રણ શરીરો અને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય, અને આનંદમય એ જીવનાં પાંચ [32]કોશ છે. ભૌતિકદેહને સ્થૂળ શરીર કહેછે. ચિદાભાસયુક્ત અ-

૩૨ આચ્છાદન: જેમ રેશમના કીડાને કોશેટો, અને તલવારને મ્યાન ઢાંકેછે, તેમ એ પાંચ કોશ આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપને ઢાંકેછે.

પંચીકૃત પચ ભુત, પાંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય, પાંચ કર્મેદ્રિય, ને મન બુદ્ધિના સમુદાયને સૂક્ષ્મ શરીર કહેછે. અને મલિન સત્વગુણ સહિત અવિદ્યા અંશ એ જીવનું કારણ શરીર છે. સ્થૂળ શરીરને અન્નમય કેાશ, પાંચ પ્રાણ સહિત પાંચ કર્મેંદ્રિયને પ્રાણમય કેાશ, પાંચ જ્ઞાનેદ્રિય સહિત મનને મનેામય કેાશ, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય સહિત બુદ્ધિને વિજ્ઞાનમય કેાશ, ને કારણ શરીરને આનંદમય કેાશ કહેછે. ઉક્ત ત્રણ શરીર અને પાંચ કેાશથી ભિન્ન જે આત્મા તે સચ્ચિદાનંદ રૂપ છે. કેાઇ કાળે જેની નિવૃતિ ન થાય તે સત કહેવાયછે, અલુપ્ત પ્રકાશ—જ્ઞાનને ચિત્ કહેછે, અને સુખને આનંદ કહેછે. એકજ આત્મા નિવૃત્તિ રહિતછે. માટે તે સત્ કહેવાયછે; જડથી વિલક્ષણ પ્રકાશ રૂપ છે, માટે ચિત્ત કહેવાયછે. અને દુઃખથી વિલક્ષણ મુખ્ય પ્રીતિનેા વિષયછે, માટે આનંદ કહેવાયછે; જેમ ઉષ્ણ પ્રકાશરૂપ અગ્નિછે, તેમ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માછે. એ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્મા વિષે આ સર્વ નામરૂપ પ્રપંચ કલ્પિતછે. એ આત્માનેા અપરેાક્ષ અનુભવ કરવા માટે સાધનસંપન્ન થઇ યમ, નિયમ, ત્યાગ, મૈાન, દેશ, કાળ, આસન, મૂળબંધ, દેહસામ્ય, દૃકસ્થિતિ, પ્રાણસંયમન, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાનનેસમાધિ એ જ્ઞાનનાં[33] પંદર

33 વિવેક વૈરાગ્ય, ષટસંપત્તિ (શમ, દમ, શ્રદ્ધા, સમાધાન, ઉપરતિ, ને તિતિક્ષા), મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન, ને તત્વંપદાર્થશેાધન એ આઠ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનાં અતરંગ સાધનછે. આત્મા નિત્ય અને જગત અનિત્યછે,

અંગોનું સમ્યક્ પ્રકારે અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. પરમાણુથી માંડીને આકાશ પર્યંત જે જગતછે, તેનો બાધ કરીને એક બ્રહ્મનોજ નિશ્ચય કરવો, અને મનસહિત અગ્યાર ઇંદ્રિયોને વશ રાખવી તે યમ કહેવાયછે; સજાતિય વૃત્તિનો પ્રવાહ વધારવો, અને વિજાતિયવૃત્તિનો પ્રવાહ ઘટાડવો તે નિયમ કહેવાયછે. (બ્રહ્માકારવૃત્તિને સજાતિય વૃત્તિ, ને પ્રપંચાકારવૃત્તિને વિજાતિયવૃત્તિ કહેછે, સર્વ વસ્તુના અધિષ્ઠાનરૂપે અસ્તિ, ભાતિઅને પ્રિયરૂપથી બ્રહ્મ છે, એમ જાણી નામ રૂપવાળા જગતનો વિવેકદૃષ્ટિથી અભાવ કરવો તે ત્યાગ કહેવાયછે. મન વાણી જેને પહોંચી શકતાં નથી એવા અનિર્વાચ્ય

એવી સમજને વિવેક કહેછે; બ્રહ્મલોક સુધીના સુખભોગને કાકવિષ્ટા સમાન ગણી તેમાં ઉદાસિનતા રાખવી તે વૈરાગ્ય કહેવાયછે. મનોનિગ્રહને શમ કહેછે. ઇંદ્રિયનિગ્રહને દમ કહેછે. ગુરૂ તથા વેદનાં વાક્યો સત્યછે, એવા વિશ્વાસને શ્રદ્ધા કહેછે. ચિત્ત વૃત્તિઓને બ્રહ્મને વિષે જોડવી તે સમાધાન કહેવાયછે. ત્યાગ કર્યા પછી પ્રાપ્ત થયેલા વિષયની ઈચ્છાના અભાવને ઉપરતિ કહેછે. શીતોષ્ણને તથા ક્ષુધાપિપાસાને સહન કરવાં તે તિતિક્ષા કહેવાયછે, મોક્ષની ઇચ્છા તે મુમુક્ષુતા કહેવાયછે. યુક્તિથી વેદાંત વાક્યના તાત્પર્યનો નિશ્ચય કરવો તે શ્રવણ કહેવાયછે. જીવ બ્રહ્મના અભેદની સાધક અને ભેદની બાધક યુક્તિઓથી અદ્વિતિય બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું તે મનન કહેવાયછે. અનાત્માકાર વૃત્તિના વ્યવધાન રહિતની બ્રહ્માકાર વૃત્તિની સ્થતિને નિદિધ્યાસન કહેછે. અને ચેતન તથા જડનું ક્રમથી અધિષ્ઠાન અધ્યસ્તપણું, દૃષ્ટાદૃશ્યપણું, તથા સાક્ષી સાક્ષ્યપણું છે, તેનો શાસ્ત્રોક્ત અનેક પ્રક્રિયાથી વિચાર કરવો તે તત્પદ ત્વંપદનું અંશશોધન કહેવાયછે.

બ્રહ્મમાં ચિત્તને ઠરાવવું તે મૈાન કહેવાયછે. સર્વત્ર પરિપૂર્ણપણે આત્મા રહેલછે એવી સમજમાં સ્થિતિ કરવી તે દેશ કહેવાયછે. ત્રિકાળાબાધ્ય બ્રહ્મ સ્વરૂપછે એમ સમજવું તે કાળ કહેવાયછે. બ્રહ્મ ચિંતનમાં સ્થિતિ કરવી તે આસન કહેવાયછે. સર્વ પ્રપંચના આધાર રૂપે બ્રહ્મછે એવી સમજને મૂળબંધ કહેછે. સર્વત્ર સમાનપણે કરીને બ્રહ્મ રહેલ છે એમ સમજવાને દેહસામ્ય કહેછે. ત્રિપુટીને બ્રહ્મસ્વરૂપ જાણવી તે સ્થિતિદૃક કહેવાયછે. "હું બ્રહ્મછું" એવી વૃત્તિમાં સ્થિર રહેવું તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રપંચાકારભાવનાનેા નિરોધ કરી આત્મભાવના કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાયછે. જે જે સ્થળે મનોવૃત્તિ જાય તે તે સ્થળે બ્રહ્મદર્શન કરવું તે ધારણા કહેવાયછે. અખંડ બ્રહ્માકારવૃત્તિમાં સ્થિત થવાના અભ્યાસને ધ્યાન કહેછે. અને તે ત્રિપુટીરહિત અખંડ બ્રહ્માકારવૃત્તિ રહે તે સમાધિ કહેવાયછે. ઉક્ત સમાધિ જ્ઞાન નિષ્ટાદ્વારા થાયછે.

આ નિસ્ફૂરણ દશાએ સાક્ષાત મુક્ત સ્થિતિ છે, ને એ સ્થિતિ નિર્વિકલ્પસમાધિના અભ્યાસવડે પ્રાપ્ત થાયછે. કેમકે સમાધિમાં સ્થિર થયેલા પુરૂષને સદા પૂર્ણ જ્યેાતિની જાગૃત અવસ્થા દર્શાય છે. તેમાં સ્થિર થનાર પુરૂષ તુર્યરૂપ પરમાત્માનેા સંપૂર્ણ દેખાવ નિરખ્યા કરેછે. આ દેખાવ સમયે તેને સ્પષ્ટ સમજાયછે કે સંવેદનરૂપ એક અજ્ઞાનાકૃતિવાળું ગુપ્તકિરણછે, એ કિરણનેા પ્રવાહ સ્થિર થનાર પુરૂષની દ્રષ્ટિને દર્શાયછે કે તરત જાણે એક બંધનકારી અલૈાકિક કલ્લેાલ કરનારા ઓરડામાં

તે સંવેદનવાળું અણુ પેલી જ્ઞાનદૃષ્ટિને આકર્ષણ કરેછે. જ્યાં તે જ્ઞાનદૃષ્ટિ ખેંચાઇ કે એકાએક પ્રથમ આત્માના અનેક સૂક્ષ્મ અણુઓ દીઠામાં આવેછે, ને પ્રત્યેક અણુઓ જાણે ઇંડાના આકારમાં રહેલાં હેાય એવાં જણાયછે, ને તે અંડાકૃતિવાળા અણુમાં સ્થિર થયેલાની જ્ઞાનદૃષ્ટિ પ્રવેશને પામે છે કે એકદમ અંતઃકરણરૂપ એક મહા અંધકાર વાળેા ઓરડેા દૃષ્ટિમાં આવેછે. ને તે ઓરડાની માંહે અનેક મૂર્તિઓ જેમાં અસંખ્ય બ્રહ્મા, અસંખ્ય વિષ્ણુ, અસંખ્ય મહાદેવ, અસંખ્ય દેવતા, ને અસંખ્ય મહાયેાગીરાજેા વગેરે ઇંડાને ફેાડી ઉપરની મહા તેજોમય તુર્યરૂપ જાગૃત જ્યેાતિની પ્રાર્થના કરતા હેાય એવી રીતનેા ભાસ પડેછે. ને આ પ્રાર્થના સમયે સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, વિદ્યુત, અગ્નિ, વગેરે પદાર્થો જાણે સંવેદનરૂપ કાળભગવાનના આકર્ષણથકી મહા અંધકારમાં તળે ઉપર થતા દેખાયછે, ને એ અંધકારના આચ્છાદન માંહે જૂદા જૂદા અસંખ્ય પડદાઓમાં અનંત કેાટિ જીવાત્માઓ ભ્રમણ કરી જન્મ મરણને પામતા જણાયછે. તેમાં કેટલાએક પેાતાના તપેાબળથી સ્વર્ગાદિક સ્થાનેામાં દેવેાના પદને પામી પાછા પુણ્યક્ષય થયે સ્થાવર યેાનિને પ્રાપ્ત થાયછે. કેટલાએક ધર્મ, ધ્યાન, નીતિ. રીતિના જ્ઞાનથી ઉત્તમ સ્થિતિ ભેાગવી સ્વર્ગનેા લાભ માનેછે, કેટલાએક અધર્મ, અન્યાયનાં કર્ત્તવ્ય કર્મથકી નર્કના કુંડેામાં પડી અસંખ્ય કાળ નિર્ગમન કર્યાં કરેછે. કેટલાએક જ્ઞાન, અજ્ઞાન તથા પાપ, પુણ્યને સરખાં સમજી સમદૃષ્ટિજ્ઞાને ઉપલાં

મોક્ષરૂપ જાગૃતપદને મેળવવાની મહેનત કરેછે. સારાંશ કે ઉપરનાં નિસ્ફુરણરૂપ જાગૃતમય તુર્યભગવાનના અખંડ નિરાકારી જ્યોતિવાળા પ્રદેશમાં જવાસારૂ આ તમામ અંધારા ઓરડામાં ગોંધાયલા તમામ અનંત કોટિ બ્રહ્માંડોને વિષે પ્રકટ થયેલા મહા ચમત્કારિક ને પૂર્ણ અનુભવી જ્ઞાનીઓ તેમજ દેવી, દેવતા વગેરે મહા સમર્થ પુરૂષો જાણે ઉપલા ઇંડાને ફોડી ઉપર જવાસારૂ અનેક પ્રકારની મારામારી કરતાં હોય કિંવા જેઓ એ પ્રદેશમાં ગયેલા હોય તેવા પુરૂષોને પોતાના સંવેદનરૂપી પુણ્યના પ્રતાપથી ખેંચી લઇ પોતે તે સ્થિતિ ગ્રહણ કરી લેતા દીઠામાં આવેછે. તાત્પર્ય કે, તુર્યરૂપ મોક્ષ સ્થિતિને સારૂ આવા અનંત કોટિ બ્રહ્માંડોમાં પ્રકટ થયેલાં સર્વે પ્રાણિઓ અત્યંત મહેનત કરતાં જણાયછે. તેથી કોઇ ◌ાધક પુરૂષ તુર્યાતીત થવાસારૂ પ્રાણાયામ કરી જ્યારથી ધ્યાન કરવાની શરૂઆત કરવા માંડે છે કે, જાણે એ સંવેદનરૂપી કાળ ભગવાન આપણા કાયાવાળા સંકલ્પાકૃતિમય ઓરડાઓના જુદા જુદા સ્થાનમાં ગોંધાયલા સર્વ દેવી, દેવતા, ભૂત, પ્રેત, પિશાચ અને રાક્ષસાદિક પ્રાણિઓની ચોકીઓમાં આપણે વિષે ખબર આપતા જણાયછે, ત્યારે એ સર્વે ચોકીદારો અનેક પ્રકારના સંકલ્પો દર્શાવી મોક્ષપદમાં જનારા આપણા પ્રાણવાયુરૂપી ભાવની ફરતો કોલાહલ કરી મૂકેછે; તેમાં આપણી સર્વ વૃત્તિઓસાથે આપણે જે જાગૃત, સ્વપ્ન સુષુપ્ત્યાદિક અવસ્થાઓમાં જન્મથી આજ પર્યંતના સવ બનાવોની આકૃતિ ધા-

રણ કરી આપણી આગળ પોતાને મળેલા સુખની તારીફ કરી ઉપર નહિ જવાસારૂ તોડી પાડવાની મહેનત કરેછે. આ મહેનતમાં એઓ સર્વ ઇંદ્ર, બ્રહ્મા, સૂર્ય, ચંદ્ર; વૈકુંઠ, કૈલાસ, બ્રહ્મસદન; તેમ આ લોક પરલોકમાં તમામ જાતની સિદ્ધિઓ ઐશ્વર્ય આપવા કબુલત આપી આપણને લલચાવી ઉપર જવાનું તોડી પાડેછે. સારાંશ કે આપણા શ્વાસાના ષટ્ચક્રોના ભિન્ન ભિન્ન સ્થાનોમાં ઋષિ, મુનિ, તપસ્વી, દેવી, દેવતા, ભૂત, પ્રેતાદિકોની ચોકી રહેવા થકી એ લોકો આપણને તુર્યાતીતરૂપ મોક્ષપદમાં જતાં અટકાવેછે. પણ જે પુરૂષ એ પદમાં જતાં તમામ આખા બ્રહ્માંડોની વસ્તુઓમાં મન ઘાલતો નથી, ને સર્વના ઐશ્વર્યને પોતાના જ્ઞાનથી અનિત્ય સમજી આ જગતના કોઇપણ પદાર્થમાં વાસના રાખતો નથી, એવા પૂર્ણ જ્ઞાની તુર્ય ભગવાનના જાગૃત સ્વરૂપી મોક્ષમાં લીન થાય છે. તાત્પર્ય કે સર્વ બ્રહ્માંડરૂપી અંધકારવાળા ઓરડામાં સંવેદનરૂપી કાળ ભગવાનનો સોટો ફરી રહેલોછે. આ સોટાથી દૂર થનાર પુરૂષ પાછો એ કાળચક્રમાં પડતો નથી એવો વેદાન્તશાસ્ત્રનો નિર્ણયછે. આ નિર્ણયમાં કહેછે કે, એ મોક્ષની સ્થિતિના કબાજવાળા જ્ઞાનને આ દેહરૂપી જગત ઓરડાના સ્થાનમાં કાયમ રાખવાનો જેને અખંડ મહાવરો છે, તેજ પુરૂષને આ સૃષ્ટિની સર્વ કૃતિની મોહજાળ લેપન થતી નથી. તાત્પર્ય કે, આવા પૂર્ણ જાગૃતરૂપી મોક્ષની નિસ્ફુરણ દશામાં સદા નિમગ્ન થનાર મહાત્માઓજ પૂર્ણ ભવિષ્યવેત્તાઓ ક-

હેવાયછે, ને તેમની આગળ આ સર્વ સૃષ્ટિની રચના પ્રકટ થઇજ નથી, કિંવા આ સર્વ સૃષ્ટિના દેખાવ ઉપરના જાગૃત દેખાવના પ્રતિબિંબ રૂપે યથાર્થ જણાયછે, ને એવાઓના હૃદયમાં સંવેદનરૂપી કાળ ભગવાનનો અમલ પહોંચી શકતો નથી. તેમ એવાઓ જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, ને તુર્યાદિક અવસ્થાઓમાં અખંડ નિસ્ફુરણરૂપ ભાવમાં કાયમ રહેછે, તેથી એજ લોકો સદા શુદ્ધ ઇશ્વરરૂપ મનાયછે બીજાઓ મનાતા નથી.

આત્મા ભાસનો એવી રીતનો છે કે, જેમ મકાનમાં દીવો રહેલોછે, ને તેનાં અનંત કિરણો પ્રકાશતાં દરશાયછે, તેમ ૐકારરૂપ આત્મા દીવોછે, ને તેનું કિરણ તે સોહં, જેણે પંચ પ્રાણ, અંતઃકરણ પંચક, દેહચતુષ્ટય, ને સર્વ ઇંદ્રિયો વિગેરેને ઉત્પન્ન કર્યાંછે. જેમ ઘરમાં ગયાવિના ઘરના ધણીને મળવું મુશ્કેલ થઇ પડેછે, તેમ શરીરરૂપી ઘરમાં ગયાવિના એનો ધણી જે આત્મા તેને મળવું મુશ્કેલ થાયછે.

જેમ કાચની બારીઓના સર્વ કાચો પારદર્શક હોવાથી બહારની સર્વ વસ્તુઓનાં પ્રતિબિંબો કાચમાં પડેછે, તેવી રીતે સર્વ ઇંદ્રિયો ખુલ્લી રાખવાથી આ વિશ્વની અનંતાકૃતિઓ અંતરમાં દર્શાયછે, ને એઓને બંધ કરવાથી કાયા માંહેની સર્વ રચના કેવા પ્રકારનીછે, તે સ્પષ્ટ થાયછે. તેથી પ્રથમ ઇંદ્રિયો, પછી મન, બાદ સર્વ પ્રાણ વાયુઓને એવી રીતે ક્રમ પૂર્વક કબજ કરવાથી હૃદયાકાશમાં જે દીપકની જ્યોતિ રહીછે, તેના મધ્યમાં "સોહં" શ-

ફડાઇ આવેછે. ને પછી તેનાપર સ્થિર દૃષ્ટિ રાખી કે તરત એ સોહં ઁકારરૂપ આત્મા તરફ આકર્ષાવા લાગશે. ને જેમ જેમ આકર્ષણપણાને પ્રાપ્ત થતો જશે, તેમ તેમ ઁકારની પ્રાપ્તિ નજદિક આવતી જશે, કે તરત ચિત્ત એકાગ્રપણાને પામશે. એનું નામ નિદિધ્યાસ કહ્યોછે.

આ વિદ્યામય તુર્યરૂપ બ્રહ્મછે. એ બ્રહ્મમય તુર્ય પ્રણવરૂપ અક્ષરબ્રહ્મ કહેવાયછે. એમાં પ્રણવરૂપ ઁકાર જે છે, તેનાં ચાર પાદછે. એ પાદોને અભેદભાવે ચિંતન કરી લય કરવાં, તેમાં "હું બ્રહ્મછું" એવી ઐકયરૂપ વૃત્તિમાં સ્થિર થઇ રહેવું, ત્યારે અવિદ્યાકૃતિનો ક્ષય થાયછે. ઁકાર નામ પ્રણવછે, તેમાં અકાર, ઉકાર, મકાર, અને અમાત્ર એવાં ચાર પાદ છે, એ પ્રમાણે આત્મા ને બ્રહ્મનાં પણ ચાર પાદછે, તેને અભેદરૂપ જાણી તેને વિષે અનુકૂલવૃત્તિનું અનુસંધાન કરવું. ને એમાં બીજું કાંઇપણ ચિંતન કિંચિત્ માત્ર પણ ન કરવું, તેવી રીતે ચિંતન કરનાર પુરૂષને કોઇ પણ પ્રકારનો કિંચિત્ માત્ર પણ ભય થતો નથી, તેથી ઁકાર આત્મા ને બ્રહ્મનાં પાદોને એકત્વ જાણીને તે પદનુ ક્રમમાં લયચિંતન કરીને શુદ્ધ બ્રહ્મના અહંપણાના ભાવે ઉપાસના કરે ત્યારે તે પરમપદને પામેછે. આ પાદોને કેવી રીતે લય કરવાં? ત્યાં કહેછે કે, પ્રથમ, અકાર, ઉકાર, મકાર ને અમાત્ર એ ચારે પાદ ઁકારનાંછે, વિશ્વ. તૈજસ પ્રાજ્ઞ, ને ત્વંપદનો લક્ષ્યરૂપ જે જીવ સાક્ષી એ ચારે પાદ આત્માનાં છે. વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ, ઇશ્વર ને તત્પદનો લક્ષ્ય-

રૂપ જે ઇશ્વરસાક્ષી એ ચાર પાદ બ્રહ્મનાંછે. તેમાં પ્રથમ જે વિરાટ એટલે સમષ્ટિસ્થૂળ ઉપાધિ સહિત જે ચૈતન્યરૂપછે, તે બ્રહ્મનું પ્રથમ પાદછે. અને આત્માનું પ્રથમ પાદ વ્યષ્ટિસ્થુળ ઉપાધિનો અભિમાની વિશ્વરૂપ છે, તેનાથી અભેદ જાણી તેમાં તેનો લય કરવો, એ વિરાટનાં સાત અંગછે. તે સત્યલોક મુર્ધા, સૂર્ય તેનું નેત્ર, વાયુ પ્રાણ, વેદ શ્વાસ, આકાશ ધડ, સમિસિંધુ કુક્ષી. અગ્નિ મુખ, ને સપ્તપાતાળ પાદછે, એ સાત અંગ વિરાટનાં છે. આ વિરાટ વિશ્વરૂપ થવાથી વિશ્વનાં પણ સાત અંગ છે. ઓગણીશ મુખ છે. ચાર અંતઃકરણ, પાંચ પ્રાણ, ને દશ ઇંદ્રિય મળી ઓગણીશછે. આ વિરાટનો વિશ્વમાં લય કરવો. કેમકે વિરાટને વિશ્વની સમષ્ટિવ્યષ્ટિ બેઉ જડઉપાધિવાળી હોવાથી એકરૂપ છે. તેમ હિરણ્યગર્ભને તૈજસને પણ એક જાણી લય કરે. કેમકે હિરણ્યગર્ભની સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ ઉપાધિવાળી હોવાથી બ્રહ્મનું બીજું પાદછે. તેમ તૈજસવ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મ ઉપાધિવાળી હોવાથી આત્માનું બીજું પાદછે તેમાં તેનો લય કરે. તેમ ઇશ્વર જે અવ્યાકૃતરૂપ કારણ ઉપાધિવાળું બ્રહ્મનું ત્રીજું પાદછે. તેનો વ્યષ્ટિ અજ્ઞાનરૂપ ઉપાધિમાં લય કરે. અને ઇશ્વર સાક્ષી બ્રહ્મનું ચોથું પાદછે. તેમાં જીવસાક્ષી એટલે આત્માના ચોથા પાદને એક કરે, તે જીવસાક્ષી ઇશ્વર સાક્ષીની સાથે એક રૂપથી રહેલો હોવાથી બેઉની ઐકયતા બનેછે. એવી રીતે બ્રહ્મના પાદની ઐક્યતારૂપ લય આત્મા સાથે કીધો, તે પ્રમાણે

આત્માનાં ચારે પાદનો લય ૐકારનાં ચાર પાદમાં કરે. તે એવીરીતે કે, જાગૃત અભિમાની વિરાટરૂમ વિશ્વમાં ૐકારના અકારરૂપને અભેદ જાણી લય કરે, તેમ સ્વપ્નના અભિમાની હિરણ્યગર્ભ રૂપ તૈજસને ૐકારનું બીજું પાદ જે ઉકારછે, તેમાં અભેદ જાણી લય કરે, તેમ સુષુપ્તિ અભિમાની ઇશ્વરરૂપ પ્રાજ્ઞનો ૐકારનું ત્રીજું પાદ મકારછે. તેમાં લય કરે, એવી રીતે બ્રહ્મને આત્માની સાથે મેળવે. પહેલું પાદ જે કે સમષ્ટિ વ્યષ્ટિ ઉપાધિરૂપ જે કે અગ, મુખ ને ત્રિપુટીઓ સહિત જે કાંઇ રહેલું હોયછે, તેને ૐકારના પ્રથમ પાદમાં લય કરે. તેમાં ૐકારનું પ્રથમ પાદ અકારછે તેને બીજું પાદ જે કે ઉકારછે. તેમાં લય કરે. તેજ પ્રમાણે બ્રહ્મનું બીજું પાદ જે કે હિરણ્યગર્ભરૂપ તથા આત્માનું બીજું પાદ જે તૈજસ તેને ઉપાધિ સહિત એજ ૐકારના ઉકારરૂપ બીજા પાદમાં લય કરે, તેજ પ્રમાણે ઇશ્વર અને પ્રાજ્ઞને ૐકારનું ત્રીજું પાદ જે મકાર છે તેમાં લય કરે, એમ કરીને એ સર્વ લયરૂપ વૃત્તિને બ્રહ્મનું ચોથું પાદ જે કે ઇશ્વરસાક્ષી, ને આત્માનું ચોથું પાદ જે કે જીવસાક્ષી, ને ૐકારનું ચોથું પાદ જે કે અમાત્રરૂપ તુર્ય પદછે. એ સર્વને એકરૂપ જાણીને અભેદરૂપ માની એકત્ર કરે. આ એકત્ર કરેલા બ્રહ્મ, આત્માને ૐકારનાં ત્રણે પાદો જે કે અપરમાર્થ રૂપછે. એ સર્વેનું મૂળ જે કે શુદ્ધરૂપ ચોથું પાદછે, તેમાં લય કરે. સારાંશ કે આ લય કરેલું ચૈતન્ય ઐક્યરૂપથી એકત્ર થાયછે. ત્યારે વિદ્યારૂપ તુર્યપદ પ્રકાશેછે. આ સમયે એક અખંડ

નિરાકાર નિરંજન એવું જે અચચળ તત્વ પોતે કાંઇજ નહીં એવા અસ્તિત્વ આકારમાં ભાસેછે. આ ભાસ સમયે આપણે તદ્દન આકાશ પડદામાં એટલે અવિચળ સ્થાનમાં બેઠેલા દર્શાઇએ છીયે.

૭ અથવા પરમાણુથી માંડીને મહા સ્થૂળ પદાર્થ સુધીમાંની કોઇ પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી મન સ્થિર થાય છે, અને અસપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાયછે. જગતમાં બે પ્રકારના પ્રદાર્થ છે. એક સૂક્ષ્મ અને બીજા સ્થળ. યેાગીને ઉચિત છે કે, બેમાંની કોઇ પણ કોટિમાં ધ્યાન કરે. અર્થાત્ જ્યારે સૂક્ષ્મ કોટિમાં ચિત્ત લગાવે ત્યારે સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુનું ચિંતન કરવાથી સુક્ષ્મતર ઇશ્વરમાં ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. એવીજ રીતે સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહા સ્થૂળ પદાર્થોથી પણ સ્થૂળ જે પરમેશ્વર તેમાં ચિત્ત સ્થિર થઇ જાય છે.

૮ અથવા નાદનું અનુસંધાન કરવાથી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થાય છે. નાદ દશ પ્રકારના છે. ચિણી (ચકલાના જેવા) ચીંચિણી (ચિણીથી બમણેા), ઘંટા, શંખ, તંત્રી, તાલ વેણુ, મૃદંગ, ભેરી, ને મેઘ એ નાદેાનું અનુક્રમે અનુસંધાન કરવાથી યેાગીને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિથાયછે.

રજેા તમેા ગુણના જ્ઞાનરહિત સત્વગુણના સ્વચ્છ સ્થિતિ પ્રવાહને વૈશારદ્ય કહે છે. જ્યારે નિર્વિચાર સમાધિથી યેાગીને ઉક્ત વૈશારદ્ય થાય છે, ત્યારે તેને અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. એ સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) ઉપજેછે, તેને ઋતંભરા–સત્યને સંગ્રહ કરવાવાળી બુદ્ધિ કહેછે, એ પ્ર-

જ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી વિપરીત જ્ઞાનની ગંધ પણ રહેતી નથી. શબ્દદ્વારા જે જ્ઞાન થાયછે, તે સામાન્યછે; કારણ કે શબ્દથી વિશેષ સંકેતોનું જ્ઞાન થતું નથી. એવીજ રીતે અનુમાન પણ સામાન્ય વિષયછે. અત્યંત સૂક્ષ્મ અને ગુપ્ત વસ્તુઓ લોકો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ જાણી શકતાં નથી. એવી રીતે લૈાકિક પ્રમાણદ્વારા જે વસ્તુઓ જાણી શકાતી નથી, તે સમાધિનિષ્ઠ બુદ્ધિદ્વારા જાણવામાં આવેછે. સમાધિસ્થ બુદ્ધિદ્વારા ઉત્પન્ન થયેલા સંસ્કાર વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો નાશ કરેછે; વ્યુત્થાનસંસ્કારોનો નાશ થવાથી વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામેછે; વિષયોનું જ્ઞાન નષ્ટ થવાથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાયછે; અને તે સમાધિદ્વારા નૂતન સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાયછે. એમ સંસ્કારથી પ્રજ્ઞા, અને પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થયા કરેછે. એ ચક્રથી ચિત્તના અવિદ્યાદિ ક્લેશ નાશ પામેછે, અને ચિત્ત નિશ્ચેષ્ટ થઇ આત્મ સ્વરૂપમાં સ્થિત થાયછે.

સુષુપ્તિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો અભાવ થાયછે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિ બની રહેછે. એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિસહિત અંતઃકરણનો અભાવ થાયછે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિરહિત [૩૪]અંતઃકરણતો હોયછે પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. સુષુ:

૩૪ જો સમાધિવિષે અંતઃકરણનો અભાવ હોય, તો યોગીનું શરીર નિદ્રાળુની પેઠે ઢળી જવું જોઇએ. પરતુ ઢળી જતું નથી, તેથી અનુમાન થાયછે કે, તેની વૃત્તિનો અભાવ થતો નથી; પણ તેની સર્વ પરિણામો બ્રહ્મનેજ વિષય કરેછે.

પ્તિમાં વૃત્તિનો લય અજ્ઞાનમાં થાયછે. અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિનો લય [૩૫]બ્રહ્મપ્રકાશમાં થાયછે. સુષુપ્તિનો આનંદ અજ્ઞાનઆવૃત્ત છે, અને સમાધિમાં નિરાવર્ણ બ્રહ્માનંદનું ભાન થાયછે.

આ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ જ્ઞાનની સાતમીભૂમિકારૂપ યોગની પરમ અવધિછે.

"समाधि निर्धूत मलस्य चेतसो ।
निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत् ।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा ।
स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते॥ ११८॥

ब्रह्मानंदे योगानंद पंचदशी.

इतिश्री ब्रह्मार्पणमस्तु.

ॐ हरिःॐ शान्तिःशान्तिःशान्तिः॥

---

૩૫ અહીં આ રહસ્ય છે;—જો કે ઉક્ત સમાધિ વિષે નિઃશેષ રજતમના તિરોધાનથી આવિર્ભાવને પ્રાપ્ત થયેલા શુદ્ધ સત્વગુણરૂપ ઉપાદાન વિષેજ વૃત્તિનો લય સંભવેછે. નિર્વિકાર બ્રહ્મપ્રકાશ વિષે નહીં; તથાપિ બ્રહ્મપ્રકાશના ભાનરૂપ નિમિત્ત કરી વૃત્તિનો લય થયોછે, તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મપ્રકાશ વિષે લય કહેવાયછે; અથવા તે સમાધિમાન યોગવિદ્વરિષ્ટની દૃષ્ટિથી ગુણાદિક પ્રતીત થાય નહીં, કિંતુ શુદ્ધ બ્રહ્મ પ્રતીત થાય છે. ત્યાં તે (બ્રહ્મવિવર્ત્ત) વૃત્તિ (દૃષ્ટિ)નો અભાવ થયો, માટે પણ વૃત્તિનો લય બ્રહ્મ પ્રકાશ વિષે થયો કહેવાયછે.

વધારો.

મેસ્મેરિઝમ.

મેસ્મર નામના એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાને રોગીઓના નાના પ્રકારના રોગો મટાડવા સારૂ આ પ્રયોગનો બહોળો ઉપયોગ કરેલો હોવાથી તેનું નામ મેસ્મેરિઝમ પડેલું છે. આ ક્રિયા દ્વારા જરૂર પ્રમાણે શુદ્ધાશુદ્ધ પ્રાણનો અદલો બદલો કરી શકાય છે. રોગ નિવારણ અને ચમત્કાર એવા બે ઉપયોગોમાં આજ કાલ આ પ્રયોગનો ઉપયોગ પશ્ચિમના દેશોમાં કરવામાં આવે છે. યોગ શાસ્ત્રોમાં અને તેથી ઉતરતે દરજ્જે સ્વરોદય તથા તંત્ર શાસ્ત્રોમાં પ્રાણના સંયમાદિ દ્વારા જે અદ્‌ભૂત શક્તિઓ સંપાદન થઇ શકવાનું જણાવ્યું છે, તેથી ઘણા ઉતરતા દરજ્જાના ચમત્કાર આ પ્રયોગ દ્વારા અનુભવવામાં આવે છે. આપણા અપૂર્વ યોગીઓ પ્રાણનું યથાર્થ સ્વરૂપ અને તેનો ઉપયોગ જેટલે દરજ્જે સમજી શક્યા છે, તેટલે દરજ્જે પ્રાણનું સ્વરૂપ અને ઉપયોગ હજીસુધી તે લોકોના જાણવામાં આવ્યાં હોય એમ જણાતું નથી.

સ્થૂળ સૃષ્ટિનું કારણ સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિ છે. જેને હિરણ્યગર્ભ પણ કહેવામાં આવે છે. ઉપનિષદોમાં હિરણ્યગર્ભ શબ્દ સૂર્ય કિંવા પ્રાણની સમષ્ટિ માટે વપરાયેલો છે: એટલે કે તમામ સ્થૂળ પદાર્થોમાં રહેલા પ્રાણનું સતત્ પોષણ સૂર્યદ્વારા થાય છે. એમ તે લખાણનું રહસ્ય જણાય છે. એ સર્વવ્યાપી સૂક્ષ્મ રસ જડ ચૈતન્ય દરેક પદાર્થમાં વ્યાપી રહેલો છે. પ્રાણમાં ઉપર દર્શાવેલ ઉષ્મા આદિક

બીજા ગુણોસાથે આકર્ષણ કરવાનો ગુણ પણ રહેલો છે. આ આકર્ષણ ગુણને લીધેજ તે સારા કિંવા નરસા દરેક તત્વને આકર્ષી લે છે; અને પ્રાણમાંના એ ગુણદ્વારાજ આ પ્રયોગ પ્રવર્ત્તે છે. પ્રાણમાં આકર્ષણ કરવાનો ગુણ હોવાથી પાશ્ચાત્ય લોકો પ્રાણને 'એનીમલ મેગ્નેટિઝમ' કહે છે.

જેમ લોહચુંબક—અયસ્કાંત મણિમાંથી લોઢાને આકર્ષણ કરનારો પ્રવાહ સદૈવ બહાર વહન કર્યાં કરે છે, તેમ દરેક વસ્તુમાંથી પોતપોતાના પ્રાણનો પ્રવાહ નિરંતર પોતાની આસપાસ વહન કર્યાં કરે છે. આમ હોવાથી દેખીતુંજ છે કે દરેક વસ્તુઓ પોતાની સમીપમાં રહેનાર દરેક વસ્તુઓસાથે પોત પોતાના પ્રાણના બળના પ્રમાણમાં પોતપોતાના ગુણનો અદલો બદલો કર્યા કરે છે. પ્રબળ પ્રાણવાળ સજ્જનના સહવાસથી બુદ્ધિમાં સુધારો અને દુર્જનના સહવાસથી બુદ્ધિમાં બીગાડ આ કારણને લીધેજ થાય છે માણસના હાથ, પગ, ચક્ષુ આદિ ભાગોમાંથી તેના પ્રાણપ્રવાહ નિરંતર બહાર વહ્યાં કરે છે. મનુષ્ય શરીરનું બંધારણ જોતાં તેના સ્થૂળ શરીરના દરેક વ્યાપારનો આધાર સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર હોય એમ જણાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રાણતત્વ પ્રધાન છે. શરીરમાં પ્રાણતત્વનો વાસ નાડીઓમાં તેમાં પણ મગજ અને બરડાની કરોડમાં વિશેષ છે. એ નાડીઓના અગ્રભાગોમાંથી પ્રાણનો પ્રવાહ બહાર વહે છે. આ પ્રાણ પ્રવાહને કેટલાક પદાર્થો ઉતાવળથી ખેંચી લે છે, તથા ઘણા વખતસુધી તેનો ત્યાગ કરતા નથી. અને કેટલાક પદાર્થો તે પ્રવાહને જલદી ખેંચતા નથી ને ઉતાવળે એ પ્રવાહનો ત્યાગ કરી દે છે. કાંસું, કલાઈ, રૂ, મૃતિકા, વગેરે પહેલા પ્રકારના અને રેશમ, ઉન, શણ, દર્ભ, મૃગછાલા, વા-

ધાંબર, સોનું, રૂપું, તાંબું, લોઢું વગેરે બીજા પ્રકારનાં પદાર્થો છે. આમ હોવાથીજ આપણામાં કાંસાનાં, કલાઇનાં અને માટીનાં પાત્રો ઉતરતી પ્રતિના લોકોના વાપરવામાં આવ્યા પછી ઉચ્ચ પ્રતિના લોકો વાપરતા નથી. અને પવિત્ર કાર્યોમાં રેશમ, ઉનાદિનાં વસ્ત્રો વગેરે વપરાય છે.

સૂર્યનું ઉગ્ર અને ચંદ્રનું શીતળ સ્વરૂપ સર્વ કોઇ જાણે છે. એ બંને ગોળામાંથી બ્રહ્માંડને ઉષ્મા અને શીતળતા પૂરી પડેછે. મનુષ્યના શરીરના જમણા ભાગમાં રહેલી પિંગળાનો બહારના સૂર્ય પ્રાણ પ્રવાહ સાથે ને ડાબા ભાગમાં રહેલી ઈડાનો બહારના ચંદ્ર પ્રવાહની સાથે સંબંધ છે. દિવસે સૂર્ય પ્રાણનું ને રાત્રે ચંદ્રપ્રાણનું બ્રહ્માંડમાં જોર હોય છે. માટે તે કાળે મનુષ્ય શરીરમાં અનુક્રમે પિંગળાના વહનનું ને ઇડાના વહનનું જોર હોવું જોઇએ. સૂર્ય પ્રાણમાં આકર્ષણ શક્તિ વિશેષ છે. ચંદ્રમાં તેથી ઓછી છે. આ સિવાય પિંડ બ્રહ્માંડ બંનેની અંદર એક શૂન્યરૂપ ત્રીજી ગતિનું ઘણુંજ ધીમું વહન છે. જેમાં આકર્ષક સત્તા બીલકુલ નહિ જેવી છે. આ સ્થિતિ યોગના ઊંચા અભ્યાસ વગર સમજવી દુર્ઘટ છે.

પરંપરાને લીધે દૃઢ થઇ સ્વાભાવિક જેવાં લાગતાં વેર અને સ્નેહ પણ પ્રાણતત્વની પ્રતિકૂળતા અનુકૂળતાને લીધેજ છે. ચિરકાળના અભ્યાસથી પકવ થયેલી પ્રાણ પ્રબળતા કિંવા નિર્બળતા વંશ પરંપરા પણ ઉતરતી આવે છે. આને લીધેજ મૂળમાંનો જ્ઞાતિભેદનો વિચાર (આર્ય પ્રજામાં) અને પ્રાણિઓના સ્વભાવનું બહુધા પરંપરાએ એક સ્વરૂપ છે. અનિમિષ દૃષ્ટિ જેઓને વિશેષ વખત સુધી રહી શકે તેવાં પ્રાણિઓમાં બહુધા પ્રાણની પ્રબળતા વિ-

શેષ રહે છે, અને તેથીજ તેવાં પ્રાણિઓને દેખવાથકી બીજાં નિર્બળ પ્રાણવાળાં પ્રાણિઓ સ્તબ્ધ થઇ જાય છે. અને તેના તરફ સ્વાભાવિક રીતે આકર્ષાય છે. સિંહ, સર્પાદિ એનાં ઉદાહરણો છે. અમેરિકામાં એક જાતના સર્પ થાયછે, જેને ગણગણતા સર્પના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. તેનામાં તો એ આકર્ષક શકિત વિશેષ પ્રકારની છે, એમ શોધક વિદ્વાનોને અનુભવથી જણાયું છે. એવા સર્પની નજરે ચડેલાં ઉંદર, ખીસકોલી આદિ નાનાં પ્રાણિઓ ખસી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ ધીરે ધીરે તેઓ પોતાની મેળેજ આકર્ષાઇને તેના મોઢામાં પડે છે.

સ્નાન દ્વારા જળથી, અને ઉપાસના દ્વારા સૂર્ય તથ અગ્નિથી પ્રાણ શુદ્ધિ થાયછે. યોગાભ્યાસદ્વારા શીઘ્ર પ્રાણશુદ્ધિ થાયછે, એ વાત તો સુપ્રસિદ્ધજ છે. અયોગ્ય આચાર વિચારથી અને અન્ય પ્રાણિઓના પ્રાણ પ્રવાહના સંસર્ગદ્વારા જે પ્રાણવિક્રિયા થઇ હોય છે તે ઉપરની ક્રિયાઓદ્વારા સુધરી જાય છે, તેથીજ આપણા શાસ્ત્રોમાં દ્વિજોને માટે પ્રસંગે પ્રસંગે સ્નાન કરવાનું, ત્રિકાળ સૂર્યોપાસના કરવાનું, અગ્નિહોત્ર રાખવાનું, કે હોમ કરવાનું અને પ્રાણાયામ કરવાનું જણાવ્યું છે. પ્રાણની વિક્રિયાદ્વારા થતી મનની વ્યગ્રતા વગેરેને સ્નાન નિવૃત્ત કરી દે છે, એ સૈા કોઇને અનુભવસિદ્ધ હશે. બીજી ક્રિયાઓદ્વારા પણ મન કેવું શાંત અને સ્થિર થાય છે એ અનુભવી જનોના જાણવા બહાર નહિ હોય. પ્રાણની યથાર્થ શુદ્ધિ એજ ત્રણ શરીર (સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, ને કારણ) ની યથાર્થ શુદ્ધિ ગણાય છે, અને તેટલા માટેજ જનોઇ આપ્યા પછી દ્વિજોને નિત્ય કર્મનું અવશ્ય પાલન કરવાનું શાસ્ત્રે આજ્ઞારૂપે સૂચવેલું

છે. કૃચ્છ્ર ચાંદ્રાયણાદિ તપદ્વારા અને ગાયત્રી વગેરેના જપદ્વારા પણ નાડીતંત્રની સ્થિરતાદ્વારા પ્રાણ શુદ્ધિ થાય છે. મદ્ય, માંસાદિનો ઉપયોગ કરવાથી અને અતિશય આહાર વિહારાદિદ્વારા પ્રાણની વિક્રિયા થવાથી સૂક્ષ્મ શરીરમાં તેમજ સ્થૂળ શરીરમાં બીગાડ થાય છે.

પ્રાણતત્વનું સામાન્ય વિવેચન જે આ પ્રયોગને અંગે જાણવું અવશ્યનું છે તે ઉપર કરવામાં આવ્યું હવે તે પ્રયોગ સંબંધી વિવેચન શરૂ કરીએ.

તંદ્રારોપક ને તંદ્રાભાજન—આ પ્રયોગ કરનારને તંદ્રારોપક ને જેનાપર આ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેને તંદ્રાભાજન કહેવામાં આવે છે. તંદ્રારોપકમાં પ્રયોગનું યથાવિધિ પૂર્ણ જ્ઞાન, અડગ દૃઢતા, પરોપકાર બુદ્ધિ, શરીરની નિરોગી અવસ્થા, આચાર વિચારની શુદ્ધિ અને ધીરજ એટલા ગુણોની આવશ્યક્તા છે. એ ગુણ જેનામાં ન હોય તે તંદ્રારોપક થવાને અયોગ્ય છે. પ્રયોગનું પૂર્ણ જ્ઞાન ન હોવાથી તેનાથી પ્રયોગ આરંભી શકાશેજ નહિ. ને કદાપિ આરંભ કરી દેશે તો વચ્ચે વિઘ્ન આવ્યાથી તે ગુંચવાશે ને તેમ થવાથી તંદ્રારોપક તથા તંદ્રાભાજન ઉભય ભમાં આવી પડશે. અડગ દૃઢતા કિંવા દૃઢ સંકલ્પ વગર આ પ્રયોગજ સિદ્ધ થતો નથી. દૃઢ સંકલ્પની ચિરકાળ ધારણા રાખી શકવાનો અભ્યાસ જે કે પ્રાણને પ્રબળ કરવાનો મુખ્ય ઉપાય માનવામાં આવ્યો છે, તે નહિ હોવાથી ધારેલું પરિણામ આવતું નથી અને વખત અને પ્રયત્ન ફોકટ જાય છે. પરોપકાર બુદ્ધિની જરૂર એટલા માટે છે કે સ્વાર્થી માણસોનો પ્રાણ જલદીથી વિકાર પામી જાયછે, અને એવા નિર્બળ પ્રાણવાળાથી પ્રયોગની સિદ્ધિ નજ બને એ દેખીતું

છે. પરોપકાર બુદ્ધિ પ્રાણને પ્રબળતામાં રાખે છે, અને તેનું પરિણામ ઘણું સારૂં નીવડે છે. આચાર વિચારની જેનામાં શુદ્ધિ નથી તેનો પ્રાણ નિર્બળ હોવાથી તેને પણ અધિકારી ગણેલ છે. ધીરજ ન હોવાથી ભયાદિને પ્રસંગે પ્રયોગને અધવચાળે મૂકી દેવાનો, ગભરાઇ ઉઠવાનો કે બીજી ગડબડો થવાનો સંભવ રહે છે. તંદ્રાર્ભાજનમાં ઉપર દર્શાવેલા ગુણોની અપેક્ષા નથી. તેનામાં માત્ર આ વિદ્યામાં અને તંદ્રારોપકમાં સાત્વિકી શ્રદ્ધા જોઇએ: એટલે કે આ વિદ્યા સકારણ સિદ્ધ છે, અને તંદ્રારોપક મને કાંઇપણ હરકત કિંવા નુકસાન કરનાર નથી, એમ તેની દૃઢ માન્યતા હોવી જોઇએ; ને પ્રયોગ સમયે તેણે પ્રયોગની વિરૂદ્ધ કિંવા અન્ય હરકોઇ વિચારોથી બની શકે તેટલું દૂર રહેવું જોઇએ.

આગળ કહી ગયા છીએ કે આ પ્રયોગના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. ૧ રોગ નિવારણ ને ૨ દીવ્ય જ્ઞાન પ્રથમ ભાગમાં સ્થૂળ શરીરના (જેવાકે જ્વર, ઉધરસ, માથાનો દુખાવો ઇત્યાદિ) તથા સૂક્ષ્મ શરીરના (જેવા કે દીવાનાપણું, ફેફરૂં વગેરે) વ્યાધિઓનું શમન કરવાનો સમાવેશ થાય છે. અને બીજામાં દીવ્યદૃષ્ટિદ્વારા પ્રત્યક્ષ થતા અદ્‌ભૂત જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. જેનું વિશેષ વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે.

શાંત સ્થળે એટલે કે જે જગાએ બીલકુલ ગડબડાટ થતો નહોય તે સ્થળે શાંત વખતે—પ્રાતઃકાળે કિંવા સાયંકાળે અને આ વિદ્યાને નહિ માનનારા ઘણા માણસોનો સમુદાય ન હોય ત્યાં આ પ્રયોગ કરવાનો છે.

પ્રયોગવિધિ—જુદા જુદા તંદ્રારોપકો જુદી જુદી

રીતે આ પ્રયોગની વિધિ આચરેછે. ને જેને જે વિધિ અનુકૂળ આવી હોય તેનાં તે વખાણ કરેછે. નીચે એ પ્રકારની વિધિઓ જે બહુ મતે માન્ય થયેલી છે, તે દર્શાવીછે.

(૧) તંદ્રાભાજનનું તનમન સ્વસ્થ રહે એવી રીતે તેને આરામ ખુરસીપર કિંવા પલંગપર બેસાડી કિંવા સુવારી તેને શાંત રહેવાની સૂચના આપી તંદ્રારોપકે સ્વસ્થ થઇ તંદ્રાભાજનને તંદ્રા લાવવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરી, સૂર્યસ્વરનો દૃઢ ધારણાદ્વારા કે બીજી કૃત્રિમ રીતિઓ દ્વારા પ્રદુર્ભાવ કરી તેમાં પૃથ્વી, જળ, કિંવા અગ્નિતત્વ લાવી (દૃઢ ધારણા દ્વારા તેમજ લં, વં, રં, એ બીજ મંત્રોના જપદ્વારા અનુક્રમે પૃથ્વી, જળ, અને તેજ તત્વ લાવવામાં આવેછે) તંદ્રાભાજનની અલનારશિરા (અનામિકા તથા કનિષ્ટિકા વચ્ચેની નસ) કિંવા મિડિયાનશિરા (મણિબંધની પાસે કરતલના ઉપરના ભાગમાં જે નસ છે તે) ને પોતાના અંગુઠાવડે સાધારણ જોરથી એટલે તંદ્રાભાજનને એ ઠેકાણે કોઈ પણ પ્રકારની વેદના કિંવા અસુખનું કારણ ઉત્પન્ન ન થાય એવી રીતે દાબી રાખી ઉભા રહેવું, અને તેની દૃષ્ટિસાથે પોતાની દૃષ્ટિ સાંધવી. પ્રયત્નપૂર્વક દૃષ્ટિને અનિમેષ રાખવાની જરૂર નથી. સહજ સ્થિતિમાં રાખવી. આમ કરવા થકી થોડી વારમાં તંદ્રાભાજનની આંખો ભારે થઇ તેને ઉંઘ આવવા લાગશે. તેને ઉંઘ આવેલી જણાય કે તરતજ તંદ્રારોપકે પોતાના જમણા હાથની હથેળી પોલી રાખી આંગળાં અને અંગુઠો તંદ્રાભાજનની તરફ સહજ જોરથી રહે એવી રીતે રાખી તે હાથ તેના માથાથી બે એક આંગળને છેટે ધરવો; પછી તે ઠેકાણેથી ધીરે ધીરે તે હાથ નીચે લઈ જવો, તે ક્યારેક

છાતી તથા પેટ ઉપર થઈને પગના આંગળાં સુધી લઇજવો, ને ક્યારેક છાતીએ થઈને હાથનાં આંગળાં સુધી લઈ જવો. આમ કરતાં તંદ્રારોપકે પોતાનો હાથ ક્યારેય પણ તંદ્રાભાજનને અડાડવો નહિ. બંને ઠેકાણે જે વખતે હાથ નીચે આવે ત્યારે તરતજ મુંઠી વાળી તેગને ગોળાકારમાં ફેરવી તંદ્રાભાજનના માથાપર લઇ જઈ તે મુંઠી ઠાલવવી. આમ આશરે પંદરેક મિનિટ સુધી કરવું. આ હસ્ત દ્વારા પ્રાણાધાન કરવાની રીતિને વિધાન માર્જન કહેછે. છાતી તથા પેટઉપર બહુ વિધાન માર્જન કરવાથી તંદ્રાભાજનનો શ્વાસ રૂંધાઇ જવાથી તેને દુઃખ થાયછે, માટે તેમ ન કરવું. તંદ્રાભાજનને જ્યારે જાગૃત કરવો હોય ત્યારે ઉક્ત ક્રિયાથી ઉલટી ક્રિયા જેને વિસર્જન માર્જન કહે છે તે કરવી, એટલે તે હાથનો પૃષ્ટભાગ તંદ્રાભાજન તરફ રાખી કેટલીક વાર તેના પગના આંગળાંથી ને કેટલીક વાર તેના હાથના આંગળાંથી માથા સુધી તંદ્રાભાજનને જાગૃત કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરી તે જાગૃત થાય ત્યાં સુધી લઇ જયા કરવો.

(૨) પેહેલી રીતમાં કહ્યા પ્રમાણે તંદ્રાભાજનને બેસાડી કિંવા સુવારી તેની ભ્રકુટીપર તંદ્રારોપકે પોતાના હાથના અંગુઠાથી જરા દબાણ કરી બાકીની આંગળીઓ તેના કપાળ અને માથા તરફ વેરાતી પથરાવા દેવી, અને બીજે હાથે પ્રથમ વિધિમાં કહ્યા પ્રમાણે તેની અલનારશિરા પકડવી. પછી બંને જણે સહજ જોરથી પોતાની દૃષ્ટિ મેળવી સ્થિર રહેવું. આવી સ્થિતિમાં દશ પંદર મિનિટસુધી રહેવાથી તંદ્રાભાજનને ઉંઘ આવશે. ઉંઘ આવેલી જણાય કે તરતજ પ્રથમ વિધિમાં કહ્યાપ્રમાણે આશરે દશ પંદર મિનિટસુધી વિધાનમાર્જન કરવું. જાગૃત કરવા માટે આગળ કહેલી રીતે

વિસર્જન માર્જન કરવું. વિસર્જન માર્જન કર્યા છતાં પણ તંદ્રાભાજન જાગૃતિમાં ન આવે કિંવા તેનું શરીર ભારે જણાય તો તંદ્રારોપકે પોતાના બંને હાથના અંગુઠાના અગ્રભાગવડે તંદ્રાભાજનની નાસિકા મૂળથી તે બંને ભ્રુકુટીના અંત ભાગ સુધી વારે વારે દ્રઢરૂપે ઘર્ષણ કરવું અને પંખાદ્વારા પવન નાંખવો; પોપચાં તથા પાંપણોને જરા ભારદઇને ઘસવાં; શીતળ જળ કિંવા ગુલાબજળ તેના મુખપર છાંટવાં કે હાથ પગના તળીઆમાં તથા તાળવાપર માખણ કે સુગંધવાળું ઘી ઘસવું.

અમૂક માણસ જલદીથી તંદ્રાભાજન થઇ શકશે કે નહિ તે જાણવું હોયતો તંદ્રારોપકે પોતાનાં પાંચે આંગળાંના છેડા એકત્ર કરી તંદ્રાભાજન થનારની ભ્રુકુટી આગળ તેની આંખો મીંચાવીને (સહજ દૂર) ધરી રાખવા: એ ચાર મિનિટ તેમ રાખ્યાબાદ પાંચેક મિનિટને આશરે વિતાન માર્જન કરવું. તે પછી પુનઃ પાંચે આંગળાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખીને તે હાથ ધીરે ધીરે પોતાની તરફ ખેંચવો; જો તે માણસ તંદ્રારોપકના હાથની તરફ ખેંચાય તો જાણવું જે તે તંદ્રાભાજન થઇ શકશે.

યોગ્ય તંદ્રાભાજન હોયતો તેની આ પ્રયોગ દ્વારા યથાનુક્રમે કે વખતે અનુક્રમ વગર છ સ્થિતિઓ થાયછે. તંદ્રા, સુષુપ્તિ, પ્રગાઢ સુષુપ્તિ, અનુવૃત્તિ, દીવ્યદૃષ્ટિ ને અંતદૃષ્ટિ, એ ઉક્ત છ અવસ્થાઓનાં નામ છે. ઘણા એક પહેલી ત્રણ સ્થિતિઓમાંજ આવી શકેછે, થોડા ચોથી સ્થિતિ સુધી અને બહુજ વિરલ પાંચમી ને વખતે છઠ્ઠી અવસ્થા સુધી જઇ શકે છે. એ છેલ્લી બે સ્થિતિ ઘણી જોખમ ભરેલી છે. માટે એવી સ્થિતિમાં તંદ્રાભાજનને માટે

તંદ્રારોપકે ઘણી કાળજી રાખવાની છે ને તેને છેલ્લી અથવા છઠ્ઠી અવસ્થામાં તો જવા દેવુંજ નહિ ને ગયેલું જણાય તો તરત જાગૃત કરી દેવું. પેહેલી બે સ્થિતિઓ રોગ શમન માટે અને ત્રીજી સ્થિતિ વાઢકાપના પ્રસંગે ઉપયોગની છે એ છએ સ્થિતિનું વિશેષ વિવેચન નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

(૧) પ્રયોગ શરૂ કર્યાબાદ સહજસાજ પ્રાણના અદલાબદલાથી તંદ્રાભાજનની જે અવસ્થા થાય છે, તે તંદ્રાની છે. આ અવસ્થા સુષુપ્તિના આદિ રૂપની સ્તબ્ધાવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં તંદ્રાભાજન આવ્યો હોય અને પ્રયોગ કરવો બંધ રાખવામાં આવે તો તે થોડીવારમાં પોતાની મેળેજ જાગૃત થઇ જાય છે.

(૨) તંદ્રા પછી સુષુપ્તિ થાય છે. આજારી માણસોને આવી સુષુપ્તિ બહુ સુખકર છે અને સાજા માણસને પણ ફાયદો કરે છે. આમ થવાનું કારણ પ્રાણની વિક્રિયા દૂર થવી તેજ છે. તંદ્રા આવ્યા પછી વિશેષ માર્જન કરવાથી આ સ્થિતિ ઉપજે છે, અને એવી સ્થિતિવાળા તંદ્રાભાજનને અર્ધોક કલાક એમને એમ પડી રહેવા દીધું હોયતો તે પોતાની મેળે જાગેછે.

(૩) સુષુપ્તિમાં આવ્યાબાદ વિશેષ માર્જન કરવાથી પ્રગાઢ સુષુપ્તિની સ્થિતિમાં તંદ્રાભાજન આવેછે. આવી સ્થિતિમાંનો કે હવે પછીની કોઇપણ સ્થિતિમાંનો તંદ્રાભાજન પોતાને જાગૃત કરવાનું કહે કે થાકી ગયાનું જણાવે કે આપણા હુકમ પ્રમાણે ન ચાલે તો તરત તેને જાગૃત કરી દેવો. આ અને હવે પછીની બે અવસ્થાઓમાં તંદ્રાભાજનનો પ્રાણ તંદ્રારોપકના પૂર્ણ કબજામાં આવી

જાય છે, અને બહારની કોઇ પણ અસર તેને જણાતી નથી. તેના શરીરનો કોઇપણ ભાગ કાપી લેવામાં આવેતો તેની તેને ખબર પડતી નથી. તેની આંખોનાં પોપચાં ઉચલાવી જોતાં તેની આંખો ફરી ગયેલી જણાય છે, ને તેમાં આંગળી ફેરવતાં કિંવા પ્રકાશ દેખાડ્યા છતાં કીકી કે પોપચાં હાલતાં નથી. બહાર મોટા મોટા અવાજો કરવામ આવે તે પણ તેને સંભળાતા નથી.

(૪) પ્રગાઢ સુષુપ્તિ વધવાથી આ અનુવૃત્તિની સ્થિતિ આવેછે. તંદ્રાભાજન આ સ્થિતિમાં બહારની અસરોથી વિશેષ મોકળો થાયછે ખરો, પણ તંદ્રારોપકના શરીરની તથા મનની દરેક અસરનું તે અનુકરણ કરવામાં જરાપણ પછાત પડતો નથી. ટુંકામાં તંદ્રારોપકના શરીરની જે જે ચેષ્ટા થાય તે તે પ્રમાણે તંદ્રાભાજન પોતાના શરીરની ચેષ્ટા કરેછે. તેની દરેક વાતને યથાર્થજ માનેછે અને જે જે સંકલ્પો તંદ્રારોપક પોતાના મનમાં કરે તે તે સંકલ્પો તંદ્રાભાજનના મનમાં પ્રતિબિંબિત થયાવગર રહેતા નથી.

(૫) જેનો લિંગદેહ (સૂક્ષ્મ શરીર) જલદીથી જૂદો પડી શકે એમ હોય એવા તંદ્રાભાજનજ આ દીવ્યદૃષ્ટિની અવસ્થામાં આવી શકેછે. આ અવસ્થામાં તંદ્રાભાજનના સૂક્ષ્મશરીરનો અભિમાની આત્મા જે તૈજસ્ તેની હિરણ્યગર્ભીસાથે એકતા થાયછે એટલે તે કાળે તેને દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ, ભૂત ભવિષ્યનું જ્ઞાન વગેરે સિદ્ધિઓ આવી મળેછે. સ્થૂળ ઉપાધિની નિવૃત્તિની તેમજ તેના તૈજસની સમષ્ટિના સૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની હિરણ્યગર્ભસાથે એકતા થવામાં જેટલે દરજ્જે ન્યૂનતા હોય તેટલે દરજ્જે તે સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ પણ ન્યૂન જણાયછે. જેના સૂક્ષ્મશરીરમાં આધિ

થયો હોય એવાં દર્દીઓને આ પ્રયોગદ્વારા જલદી દીવ્ય-દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાયછે. રોગ નિવારણ માટે ઔષધાદિક જાણ-વાનો પણ આ અવસ્થામાં આવેલાં તંદ્રાભાજનદ્વારા પ્રયત્ન થાય છે.

(૬) આ સ્થિતિ આ વિદ્યાના પ્રયોગમાં ઘણી જો-ખમકારક છે, માટે તે અવસ્થામાં તંદ્રાભાજનને જવા દેવોજ નહિ. આ અવસ્થા કારણ દેહના જાગૃત થવાથી અથવા બીજીરીતે બોલીએ તો પ્રાણની અવ્યાકૃત સાથે એકતા થવાથી ઉપજેછે. આ અવસ્થામાંથી સમાધિનિષ્ઠ યોગીવગર બીજાથી જાગૃત થઇ શકાતું નથી.

રોગ નિવારણ—દર્દીને તેની અનુકૂળતા પ્રમાણે સુવારી કિંવા બેસાડીને આગળ કહેવામાં આવ્યુંછે તેવું માર્જન કરવું. અંતે છેડે હાથ જ્યારે નીચે આવે ત્યારે તે ખંખેરી નાંખવા—દર્દીના માથાતરફ ન લઇ જવા ને દર્દીને રોગ નાશ પામો એવો દૃઢ સંકલ્પ રાખવો. હાથ ખંખેર-તી વખતે તે વસ્તુ કોઇના શરીરમાં કે વસ્ત્રઉપર ન પડે તેની કાળજી રાખવી. આમાં વિસર્જનમાર્જન કરવાની જ-રૂર નથી. રોગીને સારી રીતે ઊંઘ આવેલી જણાય એટલે તેને ત્યાં તેની ઊંઘમાં કોઇ વિક્ષેપ ન લાવે એવો બંદોબ-સ્ત કરી પડ્યો રહેવા દેવો. થોડા વખત પછી તે પોતાની મેળે જાગૃત થશે. પ્રયોગને અંતે તંદ્રારોપકે પોતાના હાથ ટાઢા કિંવા ઉના જળથી ધોવાને ચૂકવું નહિ. જડ પદાર્થે જેવા કે ભોજપત્ર, કાગળ, રેશમ, ઉન, વિભૂતિ, જળ, સુ-તરાઉ વસ્ત્ર વગેરેમાં પ્રાણાધાન કરી તે દર્દીને વાપરવા આ-પ્યાથી પણ સારો ફાયદો કરે છે.

નાનાં પ્રાણિઓપર પણ પ્રાણાધાન કરી શકાયછે એ-

ટલેકે તેમની સાથે દ્દષ્ટિ મેળવી રાખવાથી તે સ્તબ્ધાવસ્થા સુધી પહોંચી જાયછે. અને તેમાંના કેટલાંક તો અનુવૃત્તિ સુધી પણ આવી શકેછે.

રોગ નિવારણ તથા ચમત્કાર ઉપરાંત આ વિદ્યા યોગાભ્યાસની દિશા પણ બતાવે છે, બીજાના પ્રાણ પર પ્રયોગ નહિ કરતાં પોતાનાજ પ્રાણપર દ્દઢ સંકલ્પદ્વારા આ પ્રયોગ શરૂ રાખેતો શનૈઃ શનૈઃ સમાધિ સુધી પહોંચી કૃત કૃત્ય થઈ જાય.

સ્પિરિચ્યુઆલિઝમ.

આજકાલ અમેરિકામાં તથા યુરોપમાં સ્પિરિચ્યુઆલિઝમ (પ્રેતાવાહન વિદ્યા) ને માનનારા તથા તેના પ્રયોગોમાં ભાગ લેનારા લોકોની સંખ્યા વધતી જાયછે, પ્રોફેસર ક્રુકસ, વાલેસ આદિ કેટલાક મહા વિદ્વાનો આ વિદ્યાના પરમ ભક્ત છે. આપણા દેશમાં કોળી, વાઘરી વગેરે હલકી જાતિઓમાં જે ભુવા થાપવાનો તથા તે દ્વારા કેટલાક અગત્યના ખુલાસા જાણવાનો પ્રયોગ ચાલેછે, તેનેજ મળતો આ પ્રયોગ છે. આશરે આઠ દશ માણસોનું ટોળું શાંત સમયે અને શાંત સ્થળે એકઠું થઈ એક બીજાના હાથ પકડી ગોળાકારે બેસેછે, અને એકાદા પ્રેતના આગમન માટે દ્દઢ ઇચ્છા કરે છે. થોડી વારે તેમાંના એકાદમાં તે પ્રેતનો આવિર્ભાવ થાયછે. અને તે પ્રેતગ્રસ્ત 'મિડિયમ'-દ્વારા ઘણાક ચમત્કારો જેવા બનાવ બનેછે એટલેકે અન્ય પ્રેતોનું આગમન, ટેબલના પાયાનું ઉપડવું તથા તે દ્વારા ઉત્તર અપાવો, સ્પ્યાં-

ચેટ (નાના મેજ) પર સ્લેટ કિંવા કાગળમાં મિડિયમદ્વારા ઉત્તર લખાવવા, હવામાં અધર વાજાં વાગવાં, અદૃશ્ય રીતે બંધ મકાનમાંથી જડ વસ્તુઓનું અદૃશ્ય થઇ પસાર થઇ જવું, દૂરની વસ્તુઓનું અદૃશ્ય રીતે ઉતાવળે આવવું, તથા માગેલાં ચિત્ર અને છબીઓ વગેરે અદૃશ્ય સાધનથી પડી જવાં વગેરે.

નિર્બળ પ્રાણ પ્રવાહવાળાં માણસોજ બહુધા મિડિયમ હોય છે, અથવા થઇ શકે છે. ઉપર કહેવામાં આવેલા ઘણા ખરા ચમત્કારો મિડિયમની હાજરીમાંજ બને છે અને એ પ્રયોગ જ્યાં સુધી ચાલુ રહે ત્યાં સુધી તે બેભાન અવસ્થામાંજ રહે છે.

પાશ્ચાત્ય લેખકોના આ વિષયના નિબંધોમાં આ પ્રયોગનું વિશેષ વિવેચન અને ઉદાહરણો આપવામાં આવેલાં છે. આ લેખમાં અમે માત્ર તે વિષયનું દિગ્દર્શન કરાવવાનોજ હેતુ રાખેલો છે એટલે મેજના ફરવા વિષેનો પ્રયોગ દર્શાવી અમે એ વિષય પૂરો કરીશું.

પ્રથમ તો ત્રણ પાયાની ટેબલ જોઈએ. સીસમની કે ગમે તે લાકડાની હોય તોપણ ચાલેઃ પણ તે જેમ હલકી હોય તેમ વધારે સારૂં. એ ટેબલની આસપાસ ત્રણ અથવ વધારે માણસે બેસવું, અને પોતાનાં આંગળાં તે ઉપર પહોળાં કરીને એવી રીતે મૂકવાં કે સૌનાં આંગળાં એક બીજાને અડકે. એ પ્રમાણે અર્ધો કલાક, કલાક, ને વખતે બે કલાક દૃઢ સંકલ્પ સાથ બેસી રહેવાથી સદરહુ ટેબલનો એક પાયો ઉંચો થાય છે. અને પૂછેલા સવાલનો ટકોરા વડે જવાબ આપે છે. અક્ષરમાં જવાબ આપવાનો હોયતો એક ટકોરાથી 'એ' બે ટકોરાથી 'બી' ત્રણ ટકોરાથી 'સી'

વગેરે રીતે સમજવું પડે છે. અને આંકડાનો જવાબ હોય તો ફક્ત તેટલા ટકોરાજ થાયછે. કેટલીક વખતે 'હા'નો કે 'ના' નો જવાબ માગવો હોય તો પૂછનાર ફક્ત એટલુંજ પૂછે છે કે જો હાનો જવાબ હોય તો આટલા ટકોરા વાગજો ને નાનો જવાબ હોય તોઆટલા ટકોરા વાગજો.

આ પ્રયોગની સિદ્ધતા શા કારણથી થાયછે, એ વિષયમાં વિદ્વાનોના ભિન્ન ભિન્ન મત છે, તોપણ એટલું તો સઘળા કબૂલ કરે છે કે મિડિયમના નબળા પ્રાણપ્રવાહમાં પાસે બેઠેલાના દૃઢ સંકલ્પનો કે સૂક્ષ્મ શરીરધારી પ્રેતનો આવિર્ભાવ થવાથી આમ બને છે.

શુદ્ધિપત્રક.

પૃષ્ટ.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૨૩	૨૭	પાચગાનો	પાંચમાનો
,,	,,	દૃષ્ઠ	દૃષ્ટ
૨૭	૩	અદૃષ્ઠ	અદૃષ્ટ
,,	૨૨	કર્મસમહ	કર્મસમૂહ
,,	૨૫	અપકત્રૂ-	અપકવપ્ર-
૨૮	૧૪	પ્રતિકુળ	પ્રતિકૂળ
,,	૨૦	દુ:ખસ્ત્રોત	દુ:ખસ્રોત
,,	૨૧	નીવૃત્તિ	નિવૃત્તિ
૨૯	૭-૮	વિમુકિત	વિમુક્તિ
૩૪	૮	સાર્વભામ	સાર્વભૌમ
૩૫	૧૬	આધિન	આધીન
૩૭	૩	કર્યુ છે,	કર્યું છે,
,,	૨૮	સન્યાસીઓ	સંન્યાસીઓ
૩૯	૩	શર-	શરી-
,,	૪	ધણુ	પણ
,,	૧૬	અભ્યાસના	અભ્યાસીના
,,	૧૮	તેમના	તેમનાથી
૪૦	૩	આત્મનંદનો	આત્માનંદનો
,,	૪	અધાધુંધી	અંધાધુંધી
૫૪	૯	"શુધોહ"	"શુદ્ધોહ"
	૧૯	ઈદ્રિયોને	ઈંદ્રિયોને
૬	૩	મુકતાસન	મુક્તાસન
,,	૯	પદમાસન	પદ્માસન
૫૯	૧	યૂમરાસન	મયૂરાસન.

૬૮	૯	પૂણપાદ	પૂર્ણપાદ
૬૯	૫	ભયકરાસન	ભયંકરાસન
૭૪	૪	અ	એ
,,	૧૩	હેય	હોય
૭૬	૬	અગુઠાથી	અંગુઠાથી
૭૮	૧૩	ષ્લેષ્મ	શ્લેષ્મ
,,	,,	તેને	તેણે
૮૨	૨૨	સ્વાભાવસિદ્ધ	સ્વભાવસિદ્ધ
,,	૯	નિતિને	નેતિને
૮૭	૨૬	ચીકાસદાર	ચિકાસદાર
૯૧	૨૧	દર	દૂર
૯૩	૧૯	સક્ષોભણી	સંક્ષોભણી
૯૫	૮	સકું	સૂકું
૮૬	૨૦	જાલધરબંધ	જાલંધરબંધ
૯૮	૧૭	તજની	તર્જની
૧૦૧	૯	ઉડ્ડીનય	ઉડ્ડીયાન
,,	૧૩	બંધ	બંધ
૧૦૩	૪	મૂળબધ	મૂળબંધ
૧૦૬	૧	શક્તિચાલન	શક્તિચાલન
૧૦૭	૬	મઢના	મૂઢના
,,	૨૫	સુષુમમ્ણાનું	સુષુમ્ણાનું
૧૦૯	૨૫	સ્રાઓની	સ્રીઓની
૧૧૦	૫	શિતો	શીતો
,,	૧૩	ાખીને	રાખીને
૧૧૪	,,	આયુધ્ધ	આયુદ્ધ
૧૧૬	૫	સંયુકત	સંયુકત
૧૧૭	૨૪	ઉન્મુનિ	ઉન્મનિ

૧૨૦	૨૯	વ૧	વખત
૧૨૧	૭	દેવનુ કિ ા	દેવનું કિંવા
૧૨૨	૨૭	ૂતન	નૂતન
૧૨૩	૧૮	વરત્તતું	વર્ત્તતું
૧૨૫	૨૪	યુનુ	યુનું
,,	,,	પેસવુ	પેસવું
,,	,,	વાયુનુ	વાયુનું
,,	૨૬	નિવૃતિ	નિવૃત્તિ
૧૨૬	૧૪	ભુકત	ભુક્ત
૧૨૭	૨૪	સમષ્ઠિ	સમષ્ટિ
,,	૨૭	સ્થૂળોપાધમાં	સ્થૂળોપાધિમાં
૧૨૯	૧૪	સહસ્ત્રદળગાં	સહસ્ત્રદળમાં
૧૩૦	૭	નાાભ	નાભી
,,	,,	આશમાની	ઝાંખો ધોળો
,,	૯	ધૂંમ્રવર્ણુ	ધૂમ્રવર્ણુ
,,	૧૦	લાલ	શામ
,,	૧૨	સુષુમ્ણાગાં	સુષુમ્ણામાં
૧૩૧	૧૨	સહસ્ત્રદળગાં	સહસ્ત્રદળમાં
,,	૧૪	પરિપકવ	પરિપક્વ
,,	૨૮	મેરૂદડ	મેરૂદંડ
૧૩૨	૫	સરળતાવાળુ	સરલતાવાળું
૧૩૪	૧૮	પ્રતિત	પ્રતીત
૧૩૬	૧૦	કઠમાં	કંઠમાં
૧૩૭	૧૯	ઑંકાર	ૐકાર(આવી ભૂલો બીજા પૃષ્ટોમાં હોયત્યાંસુધારીલેવી)
૧૩૮	૮	ૐકાર	ૐકાર

,,	૧૯	ૐકાર	ૐકાર
,,	૨૮	હુંશિઆ	હુશિઆ
૧૪૧	૨૧	આપણ	આપણા
,,	૨૨	સ્ફૂરણના	સ્ફુરણના
,,	૨૬	સ્ફૂરણા	સ્ફુરણા
૧૪૩	૧૦	વિદ્યાનો	અવિદ્યાનો
૧૪૪	૨૪	દેહનુ	દેહનું
૧૪૫	૧૧	સંકલ	
,,	૧૨	રજી	મરજી
૧૪૬	૨૨	કરીતે	કરી તે
,,	૨૬	મસંખ્ય	અસંખ્ય
૧૪૭	૫	સુક્ષ્માકારે	સૂક્ષ્માકારે
,,	૮	અઘેાર	અઘેાર
,,	૨૬	મેરૂંદ	મેરૂદંડ
,,	૨૭	ચકપર	ચક્રપર
,,	૨૮	પ્રતિત	પ્રતીત
૧૫૧	૭	દુર્વજ્ઞેય	દુર્વિજ્ઞેય
,,	૧૨	વટોળ રૂપે	વંટોળરૂપે
,,	૨૫	આરભ	આરંભ
૧૫૪	૨૪	ખલેલાં	ખૂલેલાં
,,	૨૫	નસિકાની	નાસિકાની
૧૫૭	૧૨	ગધનું	ગંધનું
,,	૧૯	ચદ્ર	ચંદ્ર
૧૫૯	૨૩	પ્રાણુસયમન	પ્રાણુસંયમન
૧૬૦	૩	પર્યંત	પર્યંત
૧૬૧	૮	મૂળબધ	મૂળબંધ
,,	૧૦	સ્થિતિદક્	દક્ સ્થિતિ

,,	૧૬	તે	(ન જોઇએ)
,,	૧૯	નિસ્ફૂરણુદશાએ	નિસ્ફુરણુ દશામાં
૧૬૨	૨૩	ધમ	ધર્મ
૧૬૩	૨૪	કરાના	કારના
૧૬૫	૧૧	આત્મા ભાસનેા	આત્માનેા ભાસ
૧૬૬	૧૪	તેમાં	તેનાં
,,	૨૨	પદનુ	પદનું
૧૬૭	૧૬	ધિવાળી	ધિવાળી
,,	૨૭	ઐક્યતા	ઐક્યતા
૧૬૯	૧૦	સ્થળ	સ્થૂળ
,,	૧૩	સુક્ષ્મતર	સૂક્ષ્મતર
૧૭૨	૧૪	આપણુ	આપણા
૧૭૩	૧૩	પ્રાણુવાળ	પ્રાણુવાળા
,,	૧૬	તેના	તેનેા
૧૭૧	૪	આ	આન
૧૭૮	૯	દ્વારા પ્ર	દ્વારા પ્રા
,,	૧૮	ઉભ	ઉભા
૧૮૦	૧૬	વાન	ધાન
,,	૨૩	અંતદ્દષ્ટિ	અંતર્દૃષ્ટિ
૧૮૧	૯	ત	તં
,,	૧૬	વિક્રિય	વિક્રિયા
,,	૧૮	સ્થિતિવાળ	સ્થિતિવાળા
૧૮૩	૨૩	પદાર્થે	પદાર્થો
૧૮૪	૨૧	આવિભાવ	આવિર્ભાવ

☞ એ સિવાય આ ગ્રંથમાં 'ઉકત' હોય ત્યાં 'ઉક્ત', 'કલેશ'ને બદલે 'ક્લેશ', 'શકિત'ને બદલે 'શક્તિ', 'વજરોલી'ને બદલે 'વજ્રોલી', 'ઉધ્ધ'ને બદલે 'ઉર્ધ્વ, 'બને'ને બદલે 'બંને' 'મુકિત'ને બદલે 'મુક્તિ', 'મુકત'ને બદલે 'મુક્ત', 'ભોકતા'ને બદલે 'ભોક્તા, અને 'અસપ્રજ્ઞાત'ને બદલે 'અસંપ્રજ્ઞાત' વાંચવા.

જાહેર ખબરો.

સુબોધ પ્રકાશ.

આ અતિ ઉપયોગી અને પંકાએલું ચોપાનીયું પ્રતિ માસે અમારા તરફથી પ્રગટ થાય છે, એથો અજાણ આદમી કોઇ જવલ્લેજ જડશે. થોડામાં ઘણું શીખવનારૂં આ ચોપાનીયું છે. ટુંકું અને ગહા મધૂર છે. કિંમત વર્ષે ફકત છ આના; પોસ્ટેજ ત્રણ આના વધારે. ગ્રાહકોએ **લવાજમ સાથેજ** નીચેને સીરનામે લખવું

પુરૂષોત્તમ કહાનજી ગાંધી.

અધિપતિ, સુબોધ પ્રકાશ, **લીંબડી.**

સુબોધ પ્રકાશ વિષે મત; જુઓ નીચે.

કયેસરે હિન્દ કહે છે કે—"આ નાનકડું હિંદુ માસિક બીજાં વધુ કિંમતવાળાં હિંદુ ચોપાનીયાંઓ કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. તેમાં વિદ્વાનોના બુલંદ વિચારોનો સરસ ગુજરાતીમાં સંગ્રહ કરવામાં આવેછે, અને તે સિવાય તેમાં કાબેલિયતપણાની બીજી ઘણી નિશાંનીઓ જણાઇ આવે છે."

બુદ્ધિપ્રકાશ લખે છે કે—"ચોપાનીયાને ઉપયોગી અને દરેક માણસે સંઘરી રાખવા લાયક કર્યુંછે, માટે એ ચોપાનીયું ખરીદવાને અમે સર્વને ભલામણ કરીએ છીએ."

સ્ટુડન્ટસ ફ્રૅંડ લખે છે કે—"ગુજરાતીમાં પ્રગટ થતી એની જાતમાં "**સુબોધ પ્રકાશ**" **એ સર્વેથી સારૂં ચોપાનીયું** છે. ગમે તે અંકને ઉપર ઉપરથી જોવાથી તે કેટલું ઉપયોગી છે તેની ખાત્રી, ઘણીજ શંકા

આણુનારને પણ થશે."

કવિશ્વર દલપતરામ લખે છે કે—"સુબોધ પ્રકાશ હલકામાં હલકી કિંમતનું છતાં ભારેમાં ભારે ઉપયોગી છે. જાણવા લાયક ટુંકી ટુંકી ઘણી બાબતો તેમાં છપાય છે."

☞ આ સિવાય બીજા અનેક જાહેર પત્રો અને સદ્‌ગૃહસ્થોએ એના વિષે ઉચ્ચ અભિપ્રાય આપેલ છે, તે સ્થળ સંકોચને લીધે અત્રે દાખલ કરવાનું બન્યું નથી.

"સુબોધપ્રકાશ" ઑફીસમાં વેચવાનાં

પુસ્તકોનાં

નામ.	પોસ્ટેજ સાથે કિંમત.
યોગ કૌસ્તુભ...	...૩૦૧—૪—૦
શંકર દિગ્વિજય ગુજરાતી ભાષાંતર ...	૪—૬—૦
રાંદેરીઆ કૃત ઇંગ્રેજી ગુજરાતી ડિક્સનેરી.	૨-૧૦—૦
ચતુરસિંહ પ્રવાસ	૧—૯—૦
કંજુસનાં કર્મની કહાણીઓ	૦—૬—૦
મિત્રતા વિષે નિબંધ	૦—૬—૦
મોતીની માળા...	૦—૬—૦
હુસાહુસ ભાગ ૧ લો	૦—૬—૬
હુસાહુસ ભાગ ૨ જો.	૦—૬—૦
વાંચવા લાયક વાતો	૧—૬—૦
સ્વાભાવિક ધર્મ...	૦-૧૦—૦
દલપત સતશહી...	૦—૭—૬
બાળ કેળવણી રીતી	૦-૧૨—૦
પૃથુરાજ ચોહાણુ...	૧—૧—૦
ઉદ્યોગથી ફાયદા—આળસથી નુકશાન ...	૦—૬—૬
નાડીજ્ઞાન ભાષાંતર	૦—૮—૦
દ્વિજ આન્હિક	૧—૧—૦
કૌતકમાળા અને બોધ વચન	૧-૧૫—૦
ભર્તૃહરિ ત્રણે શતકનું ગુજરાતી ભાષાંતર...	૧—૬—૦
અમૃત સાગર, પ્રતાપ સાગર, વૈદ્યક ગ્રંથ...	૪—૬—૦
રૂતુ વર્ણન...	૦-૧૧—૦
શાળોપયોગી દેશી નામું	૦—૬—૬
ગુજરાતી વહેમ...	૦—૨—૦

નવલ વિજય	૦—૪—૬
સમસ્યા સંગ્રહ...	૦—૪—૬
શિવગિતા ભાષાંતર	૧—૧—૦
સો વર્ષનું પંચાંગ	૨—૧—૦
નંદ બત્રીશી ગદ્યમાં	૦—૩—૦
માસિકસાર સંગ્રહ પુસ્તક ૧ લું	૧—૦—૦
માસિક સાર સંગ્રહ પુસ્તક ૨ જું ...	૧—૦—૦
માસિક સાર સંગ્રહ પુસ્તક ૩ જું ...	૧—૦—૦
માસિક સાર સંગ્રહ પુસ્તક ૪ થું ...	૧—૦—૦
કવિતા વિલાસ પુસ્તક ૧ લું ...	૦–૧૧—૦
કવિતા વિલાસ પુસ્તક ૨ જું	૦–૧૦—૦
ગિરધર કૃત રામાયણ	૧–૧૦—૦

એ સિવાય, કાઠિયાવાડની ભૂગોળ વિદ્યા, મુંબાઈ ઇલાકાની ભૂગોળ વિદ્યા, ભરતખંડની ભૂગોળ વિદ્યા, પૃથ્વીની ભૂગોળ વિદ્યા, ગુજરાતી ચોથા ધોરણ માટે મુસલમાની રાજ્યનો ઈતિહાસ, ભૂમિતિ પ્રકાશ વગેરે વગેરે અનેક પ્રકારના શાળોપયોગી પુસ્તકો અમારી ઓફિસમાંથી મળશે.

પુરૂષોત્તમ કહાનજી ગાંધી.
અધિપતિ—"સુબોધ પ્રકાશ" ઈત્યાદિ.
લીંબડી. કાઠિયાવાડ.

શ્રી.

પાતંજલ યોગદર્શન.

ગુર્જર ભાષ્ય સહિત.

રચનાર—**મહાશય નથુરામજી પિતાંબરજી રાવળ.**

આ ગ્રંથ ષડ્દર્શનમાંનો એક છે. યોગનો જુનામાં જુનો ગ્રંથ હાલ આજ છે; જેમાં યોગને લગતી તમામ પ્રક્રિયાઓ સૂત્રમાં ગોઠવી છે. યોગની મહત્તા અને તે દ્વારા થતો આ લોક પરલોકનો લાભ એટલો બધો સુપ્રસિદ્ધ છે કે તે વિષે વિશેષ વિવેચન કરવું એ અનુચિત ગણાય. આ ગ્રંથમાં મૂળ સૂત્ર, તેનો ભાવાર્થ, અને ભાવાર્થનું લંબાણથી વિવેચન સરલ ગુજરાતી ભાષામાં કરવામાં આવ્યું છે. મૂળ ગ્રંથ પર વેદ વ્યાસનું ભાષ્ય અને વિજ્ઞાનભિક્ષુ, ભોજરાજ, વાચસ્પતિ મિશ્ર, અને રામાનંદ સરસ્વતિ વગેરેની ટીકાઓ છે, તે સર્વને તથા હાલના વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખી આ ગ્રંથ લખવામાં આવ્યો છે; અને આશા રાખવામાં આવે છે કે પોતાની જીંદગીનો સારો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છનારા દરેક જિજ્ઞાસુ તથા વિદ્વાનને આ ગ્રંથ ભોમીઆ તરીકે કામ લાગશે.

વધારે વિગતને માટે હેન્ડબીલ જુઓ.

"યેાગકૈાસ્તુભ" ના અગાઉથી થયેલ ગ્રાહકોનાં મુબારક નામ.

૨૧ રા. રા. મે. ત્રીભાેવનદાસ કૃપાશંકર વકીલ ભારફત.

૫ રા. રા. ત્રીભાેવનદાસ કૃપાશંકર વકીલ.

૨ ,, ,, દેવશંકર દયારામ વ્યાસ.

૨ ,, ,, ડાહ્યાભાઈ પ્રભુરામ દવે.

૨ ,, ,, અનંતરાય ભગવંતરાય.

૨ ,, ,, ન્યાલચંદ કુંવરજી.

૨ ,, ,, શંભુપ્રસાદ ભગવંતરાય.

૧ ,, ,, પુરૂષોતમ અમરજી ભટ્ટ.

૧ ,, ,, ગિરધરલાલ કિશોરચંદ.

૧ ,, ,, પરમાનંદદાસ લક્ષ્મીશંકર.

૧ ,, ,, વસનજી લાલજી ભટ્ટ.

૧ ,, ,, નાગેશ્વર રઘુરામ.

૧ ,, ,, હીંમતલાલ હરખલાલ.

૨૦ રા. રા. મે. દુલેરાય ઉગિયાશંકર પેાટા. ભારફત.

૫ રા. રા. દુલેરાય ઉગીયાશંકર પેાટા.

૧ ,, ,, મેાહનલાલ ઉગીયાશંકર પેાટા.

૧ ,, ,, અમૃતલાલ તુળસીદાસ ગાંધી

૧ ,, ,, ગંગાશંકર વજેશંકર છાંયા.

૧ ,, ,, ગયાશંકર વીઠ્ઠલજી.

૧ ,, ,, કરસનજી વશરામ ઠક્કર.

૧ ,, ,, કલ્યાણજી રણછોડ દેશાઇ.

૧ ,, ,, ગાવજી ધનજી ઠકર.

૧ ,, ,, હરજીવન કહાનજી પેાટા.

૧ ,, ,, જાદવજી આણંદજી અધ્યારૂ.

૧ ,, ,, બાપાલાલ મણુપતરામ.

૧ ,, ,, પરમાનંદ રતનજી ગાંધી.

૧ ,, ,, અર્જુન નાનજી.

૧ ,, ,, ગીરધરલાલ કેશવલાલ.

૧ ,, ,, મણીલાલ કેશવલાલ.

૧ ,, ,, ગાેવીંદજી ડાહ્યાભાઇ.

૨૦ રા. રા. મે. મહાદેવ પ્રભુશંકર પાઠક મા-
રફત.
૫ રા. રા. ગીરધરલાલ કેશવલાલ.
૧ ,, ,, દેવશંકર ગણપતરામ.
૧ ,, ,, ગોરધનદાસ નરભેરામ દેશાઇ.
૧ રા. રા. લીલાધર ચત્રભુજ.
૧ ,, ,, કલ્યાણરાય છગનલાલ વકીલ.
૧ ,, ,, કાશીલાલ મુળશંકર છાંયા.
૧ ,, ,, મણીશંકર રાઘવજી.
૧ ,, ,, રૂપશંકર ઉર્ફે રામા કેશવજી.
૧ ,, ,, છગનલાલ મુકુંદજી.
૧ ,, ,, મોહનલાલ મોરારજી પંડ્યા.
૧ ,, ,, વિપ્ર કાળા નરસી.
૧ ,, ,, શંકરલાલ અનુપરામ છાંયા.
૧ ,, ,, લાલશંકર કાશીદાસ મેહેતા.
૧ ,, ,, મણિશંકર ભાણજી પાઠક.
૧ ,, ,, રણછોડલાલ ચત્રભુજ ઓઝા.
૧ ,, ,, મહાદેવ દેવશંકર પાઠક.

૧૦ રા. રા. મે. બ્રહ્મનિષ્ટ મહાશય વામન
બુઆ મારફત.
૧ રા. રા. બ્રહ્મનિષ્ટ મહાશય વામન
બુઆ મહારાજ.
૧ ,, ,, કેશવરાય મહાદેવ વૈદ.
૧ ,, ,, કૃશ્નાજી લક્ષ્મણ.
૧ ,, ,, કેશવ રામચંદ્ર.
૧ ,, ,, સદાશિવરાવ વિનાયક.
૧ ,, ,, પદમાકર મહાદેવ જોશી.
૧ ,, વિનાયકરાવ ભીખોબા.
૧ ,, ,, વિશ્ણુ રઘુનાથ ગોવેકર.
૧ ,, ,, લક્ષ્મણરાવ માધવરાવ.
૧ ,, ,, ભાસ્કરરાવ વિનાયકરાવ પંડિત.
૧૦ રા. રા. મે. પુરૂષોત્તમ પદમશી કાકુ મારફત
૨ રા. રા. કેવળરામ લાલચંદ.
૧ ,, ,, પુરૂષોત્તમદાસ પદમશી કાકુ.
૧ ,, ,, મોતીલાલ લક્ષ્મીદાસ કાકુ.
૧ ,, ,, પુરૂષોત્તમદાસ મૂળચંદ.

૧ ,, ,, ઝવેરીલાલ વનરાવનદાસ.
૧ ,, ,, હરગોવીંદદાસ ગોપાળદાસ.
૧ ,, ,, કલ્યાણદાસ વીઠલદાસ.
૧ ,, ,, જગજીવનદાસ રામજી.
૧ ,, ,, જગન્નાથ બળદેવ મહેતા.
૮ રા. રા. મે. સુંદરજી સંઘજી શાહ મારફત.
૩ રા. રા. સુંદરજી સંઘજી શાહ.
૨ ,, ,, શવજી વેલશી શાહ.
૧ ,, ,, નાનજી કમા ભાવશાર.
૧ ,, ,, આગરચંદ ઝુંઝાભાઇ શાહ.
૧ ,, ,, પ્રેમચંદ માણકચંદ શાહ.
૮ રા. રા. મે. ગણેશ ગોવીંદ પાટણકર મારફત.
૧ રા. રા ગણેશ ગોવીંદ પાટણકર.
૧ ,, ,, હિંગતલાલ કેશવજી.
૧ ,, ,, દુલભજી પુંજાભાઇ ત્રવાડી.
૧ ,, ,, દયાશંકર ભાઈશંકર ભટ્ટ.
૧ રા. રા. વેણીરામ જાદવજી.
૧ ,, ,, દયાશંકર જેશંકર મુનશી.

૧ ,, ,, પીતાંબર વલ્લભજી દ્વિવેદી.
૧ ,, ,, નારો વિનાયક.
૫ રા. રા. મે. વિઠ્ઠલદાસ નાગરદાસ મારફત.
૧ રા. રા. વિઠ્ઠલદાસ નાગરદાસ.
૧ ,, ,, છોટાલાલ પ્રાણલાલ ત્રિવાડી.
૧ ,, ,, આદિતરામ ગોપાલજી ત્રિવાડી.
૧ ,, ,, કાળિદાસ દલપતરામ ત્રિવાડી.
૧ ,, ,, કેશવલાલ રણછોડજી આચાર્ય.
૫ રા. રા. મે. વનમાળીદાસ લાધાભાઇ મોદી મારફત.
૪ રા. રા. વનમાળીદાસ લાધાભાઇ મોદી.
૧ ,, ,, મણીલાલ અંબારામ.
૬ રા. રા. મે. આણંદજી વહાલજી મેહેતાજી મારફત.
૨ રા. રા. ઇસ્માઇલ આમદ ખોજા.
૧ ,, ,, સરીફ રહીમતુલા.
૧ ,, ,, ઈશ્વરલાલ હરગોવિંદ.
૧ ,, ,, ભૂપતરાય આણંદરાય.
૧ ,, ,, કરૂણાશંકર હરજીવન દવે.

૫ રા. રા. કહાનજી સુંદરજી શેઠ મારફત.
૧ રા. રા. વિશ્વનાથ સદારામ.
૧ ,, ,, બાળકૃષ્ન શીવશંકર.
૧ ,, ,, મુળજી જગન્નાથ.
૧ ,, ,, ગીરધરલાલ વીઠલજી ભટ્ટ.
૧ ,, ,, કૃષ્ણાશંકર હીરાશંકર.
૪ રા. રા. મે. મનઃસુખરામ સૂર્યરામ ત્રિપાઠી.
૪ રા. રા. ગઢવી જેતમલ નથુભાઇ મારફત.
૧ રા. રા. જેતમલ નથુભાઇ ગઢવી.
૧ રા.રા. મે. રાણાશ્રી વેરાભાઇ નારસિંગજી.
૧ ,, ,, ત્રિવાડી દેવજી માધવજી.
૧ ,, ,, કલ્યાણજી શિવશંકર ઠાકર.
૪ રા. રા. મે.ગંગારામ ભવાનીશંકર ભટ.મારફત.
૨ રા. રા. ગંગારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ.
૧ ,, ,, બેચર નરભેરામ ત્રિવાડી.
૧ ,, ,, ઠાકોર દોલતસિંહ હરિસિંહ
૬ રા. રા. મે. વિસનજી રાધવજી જોશી મારફત.
૨ રા. રા. વિસનજી રાધવજી જોશી.

૧ ,, ,, સચેદનાભાઇ નાનજી.
૧ ,, ,, કલ્યાણ રતનશી ઠક્કર.
૧ ,, ,, પીર શાહબુદ્દીન અકબરશાહ.
૧ ,, ,, સોની ઓધવજી.
૪ રા. રા. મે. માણેકલાલ લાલભાઇ.
૩ રા. રા. મે. જેશંકર પુરૂષોત્તમ આચાર્ય.
૩ રા. રા. મે. ભગવાન શિવશંકર ભટ્ટ મારફત.
૧ રા. રા. ભગવાન શિવશંકર ભટ્ટ.
૧ ,, ,, માસ્તર મગનલાલ મોતીલાલ.
૧ ,, ,, પુરૂષોત્તમ હરિનારાયણ શાસ્ત્રી.
૩ રા.રા.મે. નરોતમદાસ ઓધવજી મેહેતા મારફત.
૧ રા. રા. નરોત્તમદાસ ઓધવજી મેહેતા.
૧ ,, ,, કુબેરદાસ થોભણ વકીલ.
૧ ,, ,, વિઠ્ઠલદાસ ભિખાભાઇ.
૨ રા. રા. મે. હરિપ્રસાદ સંતોકરામ દેશાઇ.
૨ ,, ,, પીતાંબર ગોવિંદરામ ભટ્ટ.
૨ રા. રા. મે. ડાહ્યાભાઇ તાપીદાસ.
૨ રા. રા. મે. મણીલાલ કેશવલાલ.

૨ રા. રા. મે. રામચંદ્ર નરભેરામ.
૨ રા. રા. મે. મેહેતા પ્રભાશંકર જટાશંકર.
૨ રા. રા. મે. હરગોવિંદ ગિરધરલાલ.
૨ રા. રા. મે. શેઠ દાદાભાઇ સોરાબજી જાલ.
૨ રા. રા. મે. શેઠ બલાખીદાસ બેચરદાસ.
૨ રા. રા. મે. ત્રિભોવનદાસ ગિરજાશંકર.
૨ રા. રા. મે. ત્રિભોવન માધવજી.
૨ રા. રા. મે. રામચંદ્ર શિવરામ.
૨ રા. રા. મે. કીસનલાલ ગોવિંદરામ દેવાશ્રયી.
૨ રા. રા. મે. ત્રિભોવન હરખજી.
૨ રા. રા. મે. દેવગઢ નેટીવ લાઇબ્રેરીના સેક્રેટરી.
૨ રા. રા. મે. ગુલાબરાય મૂળજી પંડયા.
૨ મે. નેકનામ શ્રીમંત મહારાણાશ્રી મોહનદેવજી આરોગ્ય નારણદેવજી.
૨ મે. નેકનામ શ્રીમંત મહારાણાશ્રી બળદેવજી આરોગ્ય નારણદેવજી.
૨ રા. રા. મે. શા કાનજી શિવજી મારફત.
૧ રા. રા. શા કાનજી શિવજી.
૧ ,, ,, શા ગિરધરલાલ લલ્લુભાઈ.
૨ રા. રા. મે. દેવચંદ પોપટ દફતરી મારફત.
૧ રા. રા. દેવચંદ પોપટ દફતરી.
૧ ,, ,, દોલા બાવાજી.
૨ રા. રા. મે. ડાહ્યાભાઇ નારાયણલાલ મારફત.
૧ રા. રા ડાહ્યાભાઇ નારાયણલાલ.
૧ ,, ,, રામચંદ્ર મયારામ.
૨ રા. રા. મે. કાનજી ધરમશી મારફત.
૧ રા. રા. કાનજી ધરમશી.
૧ ,, ,, વિઠ્ઠલદાસ રાજારામ દલાલ.
રા. રા. કશળચંદ જેઠાભાઇ.
,, ,, ગુરૂજી કલ્યાણજી શિવજી વૈદ્ય.
,, ,, મથુરભાઇ છગનભાઈ
,, ,, આદિતરામ દલપતરામ
,, ,, શંકરપ્રસાદ જયશંકર
,, ,, બારોટ પ્રભુદાસ બેહેચર
,, ,, ત્રંબકલાલ ગોકળદાસ
,, ,, કાશીલાલ અંબાલાલ

,, ,, ઠા. લીલાધર હરિદાસ
,, ,, પુરૂષોતમ બાપુજી
,, ,, છોટાલાલ ભગવાનલાલ
,, ,, શેઠ છગીલાલ છગનલાલ
,, ,, રાજારામ રૂપરામ પરોત
,, ,, રામરાવ નારાયણ
,, ,, મોહનલાલ હીરજી વ્યાસ
,, ,, રેવાશંકર તુળશી
,, ,, મણિલાલ લલ્લુભાઈ પરોત
,, ,, ભગવાનજી કામેશ્વર ભટ્ટ
,, ,, દલપતરામ નથુભાઇ
,, ,, માણેકલાલ ખુશાલ
,, ,, હરિલાલ ગોપાળદાસ
,, ,, મોનરજી પ્રેમજી
,, ,, પુરૂષોત્તમદાસ લલ્લુભાઈ
,, ,, મે. ઝવેરભાઇ નાથાભાઇ
,, ,, ગોડીદાસ જુઠાણી.
રા. રા. જાની દયાશંકરભાઈ

,, ,, શેઠ ખરસેદજી જમસેદજી દુધગલ.
,, ,, શેઠ બેહેરામજી દીનશાહજી પાંડે.
મે. નેકનામ શ્રીમંત મહારાજ શ્રી રાજા સાહેબ વાંસદા.
રા. રા. કરૂણાશંકર દેવશંકર
,, ,, ગુલાબશંકર કલ્યાણજી
,, ,, વિઠ્ઠલરાય ગોવરધનપ્રસાદ વ્યાસ
,, ,, વાઘજીભાઈ ત્રિકમભાઈ
,, ,, વલ્લભદાસ કરસનદાસ
,, ,, રામનારાયણ કૃપાશંકર
,, ,, નરોત્તમદાસ ઓધવજી મેહેતા
,, ,, રામરાય સુખભાઇ
,, ,, ગીરધરલાલ અમૃતલાલ
,, ,, મનમોહનદાસ દયાળદાસ
,, ,, જગનાદાસ હરકીશનદાસ
,, ,, લક્ષ્મિદાસ હેમરાજ
,, ,, રાણા દાનસિંગજી પુંજાભાઈ
,, ,, હરજીવન વિઠ્ઠલજી

,, ,, દેવજી કુંવરજી ભોજક
,, ,, મોતીલાલ કુબેરજી
,, ,, હરિલાલ ગોપાળદાસ શાહ.
,, ,, છગનલાલ દાજીભાઇ
,, ,, વકીલ ખંડુભાઇ નાગરભાઈ
,, ,, છોટાલાલ ગીરધરલાલ
,, ,, નરભેશંકર કેશવરામ
,, ,, ભવાનિપ્રસાદ નિત્યાનંદ
,, ,, નરભેરામ રામશંકર
રા. રા. સુંદરજી મૂળજીભાઈ
,, ,, હરિરામ જગમાલ
,, ,, મોહનલાલ બાપાલાલ દેશાઇ
,, ,, મૂળચંદ બાવાભાઇ
,, ,, મુનશી અબદુલ કરીમ
,, ,, લાલસિંહ હરિસિંહ
,, ,, પ્રેમજી કહાનજી
,, ,, દલસુખરામ હરગોવિંદદાસ
,, ,, મોતીલાલ જેઠાભાઇ

" ,, ખોજા જાફરભાઇ સચ્ચાભાઈ
,, ,, ઘેલાભાઈ ભાઇશંકર વકીલ.
,, ,, રણછોડભાઇ રામભાઇ વકીલ
,, ,, નરભેરામ ભાઈશંકર વકીલ.
,, ,, માણેકલાલ લલ્લુભાઈ વકીલ.
,, ,, હરદેરામ અનુપરામ
,, ,, વિશ્વનાથ વિઠ્ઠલજી ત્રિવાડી.
,, ,, જીવનલાલ કરમચંદ
,, ,, ગવરીશંકર જેશંકર
,, ,, તારાચંદ હેમુમલ
,, ,, ત્રિભોવનદાસ નરોત્તમદાસ
,, ,, હરિશંકર ભાઈજી પાઠક
,, ,, ફુલચંદ ન્યાલચંદ
,, ,, શા નેમચંદ લલ્લુભાઈ હાજી
,, ,, ગોકળદાસ વનરાવનદાસ. વકીલ.
રા. રા. મોતીલાલ ત્રિભોવનદાસ
,, ,, દ્વારકાનાથ જગન્નાથ
,, ,, ઉસ્માન બચલ ખત્રી

,, ,, નર્મદાશંકર દયાશંકર
,, ,, પોપટ ઉમેદરામ
,, ,, સોની રાગજી શાગળા
,, ,, રણછોડદાસ નરોત્તમદાસ
,, ,, નથુભાઇ ગે.પાળદાસ વકીલ.
,, ,, પ્રાણજીવન ભીખાભાઇ
,, ,, પ્રાણજીવન નારાયણ
,, ,, રણછોડજી નાગરજી દેશાઇ
,, ,, જુગત્તરામ અંબાશંકર ઓઝા
,, ,, અલારખીઆ કેશરગીયા
,, ,, શેઠ એદલજી રૂસ્તમજી.
મે. નેકનામ રાણાશ્રી રાયસિંહજી સાહેબ.
રા. રા. કેશવલાલ હરગોવિંદ.
,, ,, પુરૂષોત્તમ દામોદર પટેલ.
,, ,, ઠા. કશનદાસ કરમશી.
રા. બા. નરસિંહરામ વજેરામ વ્યાસ.
રા. રા. વૈદ્ય જટાશંકર યજ્ઞેશ્વર ભટ્ટ.
,, ,, અમીન પટેલ ગોરધન મહાજી.

,, ,, વ્રજલાલ રાગશંકર.
,, ,, નાથાલાલ હરજીવનદાસ.
,, ,, રંગપ્રસાદ પ્રભુલાલ વૈશ્નવ.
મે. નેકનામ. મહારાણાશ્રી ખુશાલસંગજી કુ-
શાગસંધજી.
મે. નેકનામ. ઠાકોર સાહેબશ્રી સુરસિંહજી.
મે. નેકનામ. જાડેજાશ્રી હલુભાઇ ફતેહસિંહજી.
રા. રા. ઉમર અભરામ મેમણ.
,, ,, પ્રેમજી વીરજી ભટ્ટ.
,, ,, મહંત ભવાનીપુરીજી ગુરૂ લક્ષ્મણપુરીજી.
,, ,, ઠા. ધરમશી ચાંપશી.
,, ,, મુળજી ઘેલાભાઇ.
,, ,, નરભેરામ હરજીવન.
મે. નેકનામ કુમારશ્રી સુરજમલજી લાખાભાઇ
રા. રા. નિર્ભયરામ હીરજી.
,, ,, મોતીલાલ ખોડીદાસ.
,, ,, હનુમાનપ્રસાદ શીવદીન.
,, ,, વિઠલદાસ ભીખાભાઇ.

,, ,, હરિવલ્લભ લાઈબ્રેરીના સેક્રેટરી.
,, ,, મહાશંકર દયારામ.
,, ,, જીવરામ હરિશંકર.
,, ,, નિત્યાનંદ ઉર્ફે જમનાધર અંબાધર શાસ્ત્રી
મે. નેકનામ શ્રીમંત મહારાણાશ્રી વિજયદેવજી
આરોગ્ય મોહનદેવજી.
રા. રા. જાદવજી વહાલજી વકીલ.
,, ,, શેઠ નસરવાનજી પેસ્તનજી.
,, ,, રામચંદ્ર ઇચ્છારામ વ્યાસ.
,, ,, શંભુપ્રસાદ ગવરીનાથ.
,, ,, ચુનીલાલ કકલભાઇ.
,, ,, રાયજાદા પથુભા નાનભા.
,, ,, છોટાલાલ વજેરામ પંડયા.
,, ,, વેણીશંકર ભવાનીશંકર.
,, ,, ગુલાબદાસ કરસનદાસ.
,, ,, હરી ગોપાળ પરંજપે.
,, ,, પરમાનંદ જીવણદાસ વકીલ.
,, ,, જેષ્ટારામ ગુણસાગર ભટ્ટ.
,, ,, જુસાભાઈ મહમૂદ ભગત.
,, ,, અભેચંદ કાળીદાસ.
,, ,, નર્મદાશંકર પ્રભાશંકર ભટ્ટ.
,, ,, બાપાજી રામચંદ્ર.
,, ,, કલ્યાણજી ઘેલાભાઇ.
,, ,, જેઠાલાલ બાવાભાઇ.
મે. નેકનામ કુમારશ્રી વિજયસિંહજી રઘુનાથસિંહજી
રા. રા. મહારાણાશ્રી નારણદેવજી પુસ્તકશાળાના
,, ,, ડાહ્યાભાઈ મનોરદાસ. (સેક્રેટરી.
૧ રા. રા. પ્રાણજીવન માણેકલાલ.
,, ,, મે. શેઠ મયાભાઈ પ્રેમાભાઈ હીમાભાઇ.
મે. નેકનામ જાડેજાશ્રી શ્રીશિવસિંહજી.
રા. રા. પ્રેમચંદ સાંકળચંદ સંઘવી
,, ,, ત્રંબકલાલ ગોકળદાસ.
,, ,, નરસીંહ ગોકુળ ઠક્કર.
,, ,, મે. બેજનજી મેરવાનજી.
,, ,, ત્રીભોવન નાનાભાઈ શેઠ.

મુંબાઇ ઇલાકાની ભૂગોળ વિદ્યા.

આઠમી આવૃત્તિ.

ગુજરાતના વાઘેલા વંશ સુધીના ઇતિહાસ સાથે સુધારેલી વધારેલી પ્રગટ થઇછે. **કદ સવાયું કીધું છે.** એક રૂપીઆની રાખો તો **અગિયાર પ્રત.** પોસ્ટેજ મફત, બે રૂપીઆ કરતાં વધારે રાખો તો દર પ્રતનો સવા આનો, પોસ્ટેજ મફત. પૃષ્ટ ૪૦ છે. પરીક્ષાના પ્રશ્ન પણ દાખલ કર્યાછે.

ચોથી આવૃતિ—ચોથી આવૃતિ—ચોથી આવૃતિ.

ભરતખંડની ભૂગોળ વિદ્યાની **ચોથી આવૃતિ સુધારા વધારા વધારા સાથે બહાર પડી છે.** દર નકશના અઢી આના રૂપિઆની રાખો તો અગિઆર પ્રત, પેસ્ટેજ મફત.

પૃથ્વીની ભૂગોળ વિદ્યા.

ગુજરાતી પાંચમા અને છઠ્ઠા ધોરણ તેમજ ઈંગ્રેજી પહેલા—બીજા અને ત્રીજા ધોરણને ઉપયોગી થઇ પડયા વિના રહેશે નહીંજ. કેટલાએક ઈંગ્રેજી પુસ્તકોને આધારે પ્રગટ કરીછે. કીંમત દર નકશના ચાર આના પણ સામટી રાખનારને કિફાયત ભાવે આપીશું. કેટલી નકસો જોઈએ છીએ તે વિષે ખબર આપવાથી કીંમતનો ખુલાસો કરવામાં આવશે. જુઓ અને ખાતરી કરો.

કાઠિયાવાડની ભૂગોળ વિદ્યા.

એની બીજી આવૃતિ પ્રગટ કરીછે. એક રૂપિઆની અઢાર પ્રત. પોસ્ટેજ માફ.

પુરૂષોત્તમ કહાનજી ગાંધી—લીંબડી.